من أكثر الكتب مبيعا في العالم

د. جويس ل. فدرال

الدليل الذي
سيساعدك
أنتِ وابنكِ
المراهق على
اجتياز هذه
المرحلة العمرية
الخطيرة بسلام.

ابني المراهق يقودني إلى الجنون

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore أكثر من مجرد مكتبة

ابنـي المراهق
يقودني إلى الجنون

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

د. جويس ل. فدرال

١٥٥٫٤
ف ج ١

ابني المراهق يقودني إلى الجنون

الدليل الذي سيساعدك أنت وابنك المراهق على اجتياز هذه المرحلة العمريّة الخطيرة بسلام

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)			
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)			
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١	+٩٦٦
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١	+٩٦٦
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)			
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)			
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)			
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)			
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)			
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)			
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)			
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢	+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)			
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)			
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١	+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2003 by Joyce L. Vedral. All rights reserved.
Published by arrangement with Adams Media, an F+W Publications Company, 57 Littlefield Street, Avon, MA 02322, USA.

ملحوظة: لقد تم تصميم هذا الكتاب لتوفير معلومات دقيقة ومرجعية في الموضوع الذي يغطيه. يتم بيع هذا الكتاب بفهم ان الناشر ليس ملتزماً بتوفير خدمات نفسية أو طبية أو احترافية أخرى. فإذا كانت هناك حاجة لمساعدة خبيرة، يجب البحث عنها لدى الإخصائيين المعتمدين

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

MY TEENAGER IS DRIVING ME CRAZY

A GUIDE TO GETTING YOU AND YOUR TEEN THROUGH THESE DIFFICULT YEARS

BY JOYCE L. VEDRAL, PH.D.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

ADAMS
ADAMS MEDIA CORPORATION

المحتويات

الإهداء .... ط
شكر وتقدير .... ك
المقدمة .... م
الفصل الأول: هذا المراهق يقودني للجنون ١
الفصل الثاني: ماذا قمت بعمله من أجلي مؤخراً ٩
الفصل الثالث: استيقظ واستنشق رائحة القهوة ٢٧
الفصل الرابع: إنما أنا الأم وأنت الطفل ٤٩
الفصل الخامس: هؤلاء ممن يدعون بالأصدقاء بمثابة أنباء سيئة ٧٩
الفصل السادس: الأشياء التي تقودك إلى الجنون ١٠١
الفصل السابع: إنك لن تغادر هذا المنزل مرتدياً هذه الملابس ١٢٣
الفصل الثامن: تحدثوا إليّ ١٣٩
الفصل التاسع: ما هي الأمور التي تقلق المراهقين؟ ١٦٧
الفصل العاشر: دوام على الاستمرار ١٨١
ملحق الكتاب: أسئلة المراهقين ١٩١
نبذة عن المؤلف ١٩٩

الإهــــداء

أهـدي هـذا الكـتاب إلى والدتـي، مارثـا يلّن. التي لم تشك لحظة في أنـني سأصـبح شخصـية ناجحـة يـوماً مـن الأيـام، رغـم أنـني كنت أكثر أولادهـا مشاكسـة، فقد كنت على وشك أن أدفعها للجنون. ولولا ترديدها بعضـاً مـن الحقـائـق الأساسية عن الحياة على مسامعي، وإيمانها الذي لا يلـين بـأن كلماتهـا هـذه ستحقق هدفها في يوم ما - مع أنني لم أظهر لها يوماً ما أن كلماتها تتخلل إلى أعماقي - لما أصبحت على الشاكلة التي أنا عليـها الآن. ولـما صنفت هـذا الكـتاب الـذي بين يديك الآن. ولما حققت أهدافي في الحياة، بل والأكثر من ذلك. لما حصلت على أثمن هدية قدمتها لي عن طريق اقتدائي بها، ألا وهي إيماني العميق بالله.

كمـا أهديـه إلى والـدي الـراحل، ديفيد يلّن، الذي طالما آمن بقدراتي وداوم على إخباري بذلك، والذي علمني أن الحياة طريق مليء بالعقبات، وأنني أمتلك القدرة على تخطي هذه العقبات.

وإنـني أعـتذر لهمـا عـن الأوقـات الصعبة الـتي تسـببت فيها لهما، ولكـني أشكرهما على تشجيعهما وثقتهما بقدراتي. لقد ساعدني حبهما لي على أن أواصل هذه الحياة الصعبة.

شكر وتقدير

أقدم شكري إلى آلاف المراهقين والآباء الذين قمت باستضافتهم. من الولايات المتحدة الأمريكية والبلدان الأخرى كذلك.

- إلى كيت ماكبرايد عن رؤيتها لهذا الكتاب.

- وإلى كورتني نولان.

- وإلى ابنتي مارث وأصدقائها المراهقين الذين علموني المعنى الحقيقي لكوني أماً .

- وإلى أسرتي وأصدقائي، على مساعدتهم ودعمهم المستمرين لي.

- وإلى والديّ: وأقول لهما ....

أحبكما . أحبكما، أحبكما.

■

المقـدمـة

ماذا أعني بكلمة مراهق؟ هو شخص عاد به العمر ليصبح طفلاً يبلغ الثالثة من عمره يحاول أن يسبر غور هذه الحياة وحده. لا تحاول أبداً إخبار ولدك المراهق بكيفية خوض غمار الحياة؛ وذلك لأنه يمتلك عزيمة قوية كعزيمة الطفل البالغ من العمر ثلاثة أعوام. ولكنك بالطبع لن تتوقف عن إخبار طفلك ذي الثلاثة أعوام بما يفعل. أليس كذلك؟ لأن من المؤكد أن ذلك الأمر سينتهي بكارثة. ونفس الأمر بالنسبة إلى المراهقين، ما عدا الطريقة التي تخبر بها ولدك المراهق عما يفعل. فالأمر مختلف تماماً . فأنت عندما ترشد ابنك المراهق. وتستخدم أسس علم النفس في ذلك. يجب أن تضع في اعتبارك أن ولدك المراهق يتمتع بذكاء خارق، ولكن لم تحنكه التجارب بعد. وواجبك هنا هو أن ترشد ولدك المراهق إلى الطريق الصحيح دون أن تسبب في ابتعاده عنك.

وهناك الكثير ليقلق بشأنه الآباء أكثر من مجرد القلق بشأن ابتعاد أبنائهم المراهقين عنهم. أولاً. تبدأ سنوات المراهقة حتى قبل أن يبلغ الطفل سن الثالثة عشرة! فمنذ عدة سنوات كان المراهقون في الفترة العمرية ما بين الثالثة عشرة والتاسعة عشرة يعاملون وكأنهم أطفال. ولكن ذلك لم يعد صحيحاً الآن. فالأطفال يكبرون بسرعة فائقة لا يستشعرها معظم الآباء. إذن فنحن عندما نتحدث عن المراهقين فنحن نتحدث عن أطفال يبلغون من العمر عشرة أعوام! وهناك بالخارج العديد من المخاطر التي تحدق بالمراهقين. فالمخدرات. والأمراض المنقولة عن طريق العلاقات الآثمة. وأعمال العنف هي بعض من المخاطر التي يجب أن يحرص الآباء

على تحذير أبنائهم المراهقين منها. وبإمكاني أن أضيف المزيد والمزيد، ولكن تمهل... يمكن أن يمر أولادك المراهقون خلال هذه المخاطر دون أن يصابوا بخدش. وذلك عن طريق اتباع إرشادك لهم. شريطة ألا تضطر لترك وظيفتك (وأنا أعلم أنك لن تفعل ذلك، وإلا لما كنت تقرأ هذا الكتاب الآن).

وستتمكن من خلال متابعة قراءة هذا الكتاب من اكتساب الخبرة في التعرف على الكيفية التي يفكر بها أبناؤك المراهقون. كما ستتمكن من إيجاد طريقة توضح بها طريقة تفكيرك *أنت* لأبنائك المراهقين. وستتمكن من النفاذ إلى قلوب وعقول أبنائك المراهقين بطريقة لم تكن لتحلم بها. وستسعد كثيراً لكونك لست وحيداً - ستجد في ذلك راحة كبيرة - كما ستحصل على بعض الأفكار حول الطرق التي يمكنك بها التعامل مع كافة المواقف التي تحدث بينكما، دون أن تسعر نيران غضبهم. وستتعرف على بعض الطرق التي يمكنك عن طريقها تهيئة الأمور والمحافظة على سلامة عقلك.

يجب أن تدرك أنه بغض النظر عن مدى ازدياد الأمور تعقيداً. وعن عدم تمكنك من التحكم فيها. فإن "ذلك كله سيمر وسينتهي". وحري بك، قبل أن تبدأ في عمل أي شيء مهم يتعلق بأبنائك المراهقين - إذا كنت من الأشخاص الذين يشبهونني - أن تحاول الحصول على بوليصة تأمين على أولادك من المخاطر، وذلك بأن ترفع أكف الضراعة إلى الله سبحانه وتعالى قائلاً: "ربي ألهمني الصواب، فأنت سبحانك تعلم وأنا لا أعلم فأنت علام الغيوب" ماذا يمكنني أن أفعل في مثل هذا الموقف؟ وعادة ما يكون الصواب حليفي كلما تذكرت هذا الدعاء ودعوت به. وليس من الضروري أن تكون شديد التدين لكي تطلب من الله المساعدة.

وأخيراً. سوف أتحدث عن نفسي قليلاً. فلقد أمضيت حوالي عشرين عاماً في التدريس للمراهقين في المدارس الثانوية. ومن هذا المنطلق يمكنك أن تعتبرني إلى حد ما جاسوسة. فأنا أتمتع بملَكة خاصة في التعامل مع المراهقين. فهم يبوحون لي بالعديد من الأسرار التي لا يخبرون بها آباءهم أو أمهاتهم. وهذا هو السبب في قدرتي على إمدادكم بالطرق الفعالة التي تمكنكم من معرفة الطريقة التي يفكرون بها. وكذلك في قدرتي على إسداء بعض النصائح التي يمكنكم من خلالها النفاذ إلى قلوبهم. ستتمكن من التعرف على السبب الغريب الذي يجعلهم يقولون ما يقولونه ويفعلون ما يفعلونه. يمكنك قراءة فصول هذا الكتاب بأي ترتيب تشاء - وذلك حسب الأزمة المعينة التي تمر بها - ولكن أرجو منك قراءة الكتاب بأكمله. وتذكر أنه بغض النظر عن مدى تعقد الأمور - صدق أو لا تصدق - فإنك في يوم ما ستعود بذاكرتك إلى الوراء وستتذكر هذه الأيام الصعبة وأنت تبتسم. وكذلك وأنت تتنفس الصعداء.

الفصل الأول

هذا المراهق
يقودني للجنون

يضع معظم المراهقين آباءهم تحت الاختبار يومياً. فغالباً لا يقدرون ما يبذل لهم. ولا يتحملون أدنى مسئولية ويجترئون على غيرهم. ويكثرون من انتقاد آبائهم. ويهدرون كثيراً من وقتهم مع الأشخاص السيئين. ويرتدون ملابس غير مألوفة بالمرة. ويُظهرون عادات سيئة. ويرفضون أن يتواصلوا مع غيرهم. ولا يلقون بالاً إلى الآخرين. وأحياناً يبدون كما لو كانوا يفعلون كل هذه الأشياء عن تخطيط مسبق لها (لكن بالطبع . ليسوا في حاجة إلى أية خطة. فكل هذه الأفعال طبيعية تماماً).

إن ابنتي المراهقة تقودني إلى الجنون. فهي تنظر إليّ كما لو كنت مصرفاً - فلا نهاية لمطالبها - وعندما أطلب منها الآن القيام بأي عمل بسيط. فإن عليَّ تذكيرها مرات عديدة بأنها دائماً تشعل فتيل ضيقي. وعندما أحاول أن أتحدث معها عن الزواج، أو المدرسة. أو مستقبلها. أو أي موضوع جاد وذي أهمية. فكل ما أحصل عليه هو: "أدرك هذا جيداً يا أمي" فهي تدير مسجلها على نحو صاخب. وتتحدث عبر الهاتف ساعات طوال. وتكذب في كل شيء. وتجعلني أتساءل في طويتي ما إن كانت تتعاطى المخدرات أم لا. حيث إنها تارة تبدو في جمّ سعادتها وتارة أخرى تبدو وكأنها تقف على أعتاب الانتحار. فقلت لنفسي: "إن هذا سلوك المراهقين الطبيعي. فلماذا لا أتقبله بصدر رحب؟ سأسترخي فترة من الوقت. وآخذ حماماً دافئاً. وأنسى مشاكلي".

ووصلت إلى الرف الذي يوجد به الشامبو. فإذا به قد اختفى. فصحت قائلة: "سوف أقتل هذه الفتاة" فأمسكت بمنشفتي. وصعدت السلم مهرولة. وجسدي مبتل بالماء. راغبة في استعادة الشامبو من حمام

الطابق الأعلى. وفي النهاية حصلت على الشامبو، وذلك لكي أنظر فقط إلى المرآة. وأتطلع إلى تلك الخصلات التي يشتعل الشيب فيها بسرعة كبيرة. ولم أتساءل عن السبب.

وقد لا يكون ابنك المراهق مدمناً (على الأقل أنت تأمل هذا) ولا يفشل في كل مادة بالمدرسة. ولا تهددك ابنتك المراهقة بالهروب من المنزل. والأكثر من هذا. أن ابنك لم يتسبب في أية مشاكل قانونية. ولكن وعلى الرغم من كل هذا. فمن يوم لآخر. فإن هذا المراهق يقودك إلى الجنون.

وقد تتساءل: "ما الشيء الموجود في العالم الذي يعيد إلى هذا الفتى رشده؟ كيف يفكر هذا العقل؟" وتسأل نفسك: "هل نجحت في إقناعه بترك هذه الأفعال. أم ذهبت محاضراتي التي ألقيتها على مسامعه أدراج الرياح. إذ تدخل من إحدى أذنيه، فتخرج من الأخرى؟ كيف يمكنني أن أجعله يفتح قلبه لي. ويمنحني ثقته؟ هل يسعني أن أجعله يترأف بي، حتى يتفكر فيما أنشده فيه من تغيير؟".

ماذا تنتظر من هذا الكتاب؟

١- سوف تتعرف على طريقة تفكير ابنك المراهق. وتلم بما يقوم به المراهقون من أمور غريبة. فعلى سبيل المثال، لماذا تتوقع ابنتك المراهقة أن تشتري لها ملابسها المصممة على الرغم من علمها بمحدودية دخلك؟ ولماذا تناقشك في طريقة ملبسك. وتصفيفك لشعرك. وتعاملك مع الآخرين؟ ولماذا لا يتحدث هو معك عن الزواج وإقامة العلاقات؟ ولماذا تكذب هي عليك، وتذهب لمقابلة من يحظر عليها مقابلتهم؟ ولماذا يرفض هو القيام بأي عمل بسيط حتى لو ذكرته به آلاف المرات؟ ولماذا تعود هي متأخرة إلى المنزل على الرغم من علمها بتبعات هذا عندما تعود؟ ولماذا تكون أنت دائماً

آخر من يعلم عندما يحدث أمر مأساوي في حياة ابنك المراهق؟ ولسوف تتعرف على كيفية تغيير كل هذه الأمور.

٢- وسوف تكتشف أين يمكن أن يتأصل قلقك ومحاضراتك في ذهن ابنك المراهق. ستدرك ما لكلماتك من تأثير فيه عندما يكون بصدد القيام بشيء خطأ. وقد تكتشف - وربما تفاجأ - أن كثيراً من محاضراتك وقلقك ذو فاعلية كبيرة. وسوف تعلم حقيقة أنك لو توقفت عن محاضرته. فلسوف يسوء سلوكه. *وسوف تتعلم كثيراً من الطرق الفعالة لكي تضمن استيعاب مراهقك لقيمك.*

٣- سوف تتعلم كيف تنتقي عبارات التشجيع التي تناسب عقل مراهقك؛ حتى يكون لها عظيم الأثر عندما تحين لحظة اتخاذه القرار في غيابك.

٤- سوف تكتشف ما يزعجه حقيقة خلال يومه العادي. وتعرف كيف تساعده حتى لا يصير القلق اكتئاباً .

٥- سوف تتعلم كيف تجعله يثق بك عندما يدور في خلده أمر ما، بيد أن تحكمك في نفسك سوف يختبر بشدة في هذه العملية (ولسوف تضطر إلى الانتظار إلى اليوم التالي، لكي تلقي على مسامعه أية عظات أخرى).

٦- سوف تكتشف أنه يمتلك حساً مرهفاً نحوك. ولكنه نادراً ما يعبر عنه فقط. وسوف تتعلم كيف تجعله يظهر هذا الشعور. فضلاً عن تزكيته. وستصل في نهاية المطاف إلى مراهق أقل تمحوراً حول ذاته. وأكثر اعتزازاً بما تفعله معه، ويقدر الخصال الحميدة التي تتحلى بها.

٧- ولسوف تشعر بارتياح كبير وعارم لكونك أباً لمراهق في هذا العالم المتغير.

حلم كل الآباء

سواء اعترفنا بهذا أم لا. فإننا جميعاً تهز جنباتنا نشوة دفينة حينما نكتشف ما يدل على أخذ ابننا المراهق بقيمنا، وربما خضت غمار تجربة مشابهة لتلك التي عاشها أولئك الآباء.

■ تقول أم تبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً: "لا أستطيع أن أصدق أذنيّ، فذات يوم سمعت ابنتي تتحدث عبر الهاتف. وكانت تناقش سلوك إحدى زميلاتها في مجموعة أصدقائها. وسمعتها تقول: "إذا استمرت "أندريا" في تدخين الماريجوانا. فسوف تكون الخاسرة الوحيدة في نهاية الأمر. ألا تعرفين أنه قد ثبت أن من يدخنوا الماريجوانا يفقدوا ما لديهم من واقعية ويهملوا ميولهم واهتماماتهم. فهي تدمر خلايا المخ. فهل من ضياع بعد ذلك؟! ولك أن تتخيلي كم اهتززت طرباً لسماعي هذا الكلام. وقبل هذا الحوار لم أكن متأكدة من أن أحاديثي المستمرة معها حول التأثيرات الضارة للمخدرات تنفذ إلى عقلها المتحجر. وحتى تلك اللحظة، وعلى حد علمي. فربما عاودت تدخين الماريجوانا يومياً في مرحاض المدرسة".

■ ويقول أب يبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً: "لقد فاجأني ابني حقيقة، فقد عاد من المدرسة ذات يوم. وقال لي: "أبي. إن جون جعلني أشعر بالتقزز. فلقد أتاني وأخبرني كم كان فخوراً بحصوله على الدرجة النهائية في اختبار الدراسات الاجتماعية. ثم بدأ يتباهى بكيفية عمل نظام غشه بطريقة جيدة. لقد كدت أتقيأ، وأعني أنني لو غششت. وحصلت على درجة مرتفعة. فلن أتباهى بذلك. ولسوف أعرف في قرارة نفسي أنني كنت غشاشاً. وأن هذه الدرجة ليست صحيحة. بل هي كذبة. فالغش أمر سيئ للغاية. ولكن الأسوأ منه هو أن تفتخر بقيامك به. وأعني أن هذا الفتى يظن أن بوسعه مواصلة حياته بالغش. أتعرف ماذا قلت له؟ قلت: أما أنا فقد حصلت على خمس وسبعين درجة، وأعرف أنها أقل من المائة درجة التي

حصلت أنت عليها. ولكنني أعرف أيضاً أن درجتك لن تمكنك من شيء مثلما هي الحال معي. فنعتني بالغباء. وتركني ومضى في دربه. بل هو الغبي. ولست أنا" وبعد هذا الحوار أحسست كما لو أنني قد نجحت في إفهامه على عكس ما كنت أظن".

ما هو هدفنا الأساسي كآباء؟ هو أن نغرس في أبنائنا القيم التي نؤمن بأنها ستمكنهم من المضي قدماً في حياتهم بأفضل طريقة ممكنة. فما هي قيمك أنت؟ وما الشيء الذي تأمل في أن يتعلمه ابنك أو ابنتك الآن ويستخدمه كدليل استرشادي ينير له فجاج حياته؟ وسوف أسرد هنا بعض قيمي على سبيل التمثيل.

فلسفتي

١- يملك كل منا شيئاً يسهم به في هذا العالم. فلم تخلق عبثاً. فاكتشف ماهية أغراضك. واعقد عزمك على النجاح قدر ما تستطيع. فالهدف النهائي هو أن تكتشف مواهبك. وتستخدم قدرتك إلى أقصى حدٍ لها.

٢- دائماً ما يؤدي العمل الجاد والجهد الدؤوب في آخر الأمر إلى النجاح. وبدلاً من أن تصبح محبطاً من نفسك حين تفشل في أمر ما. فبوسعك أن توظف الغضب وتستخدمه كطاقة لتذليل العقبة المقبلة التي تقف في طريقك.

٣- ليس القلق مجدياً. فمن الأفضل لك أن تتوكل على الله وتبتهل إليه داعياً كالمصلي. وتسأله أن يكشف عنك هذه الغمة ويصلح الأحوال. فهو علام الغيوب. ثم تنام ليلتك. وتبدأ في اليوم التالي بالبحث الدؤوب عن الحل لما ألم بك. وسوف يعمل هذا على خلق حالة من صفاء الذهن ستساعد على ظهور الحل الذي تحتاج إليه.

٤- إن العقل هو أقوى أداة في جعبتك. وهو الذي سيجعلك في نهاية الأمر إما ناجحاً وإما فاشلاً. فنحن جميعاً في حاجة إلى كل

مقومات الذكاء. ولا يمكن أن نقدم على إفساد أي مقوم منها بإدمان المخدرات.

٥- إن العقل هو الكمبيوتر المتطور الأكثر توافراً. وبوسعك أن تستخدم عقلك الباطن، لكي يساعدك على حل مشاكلك. وذلك بأن تطرح سؤالك، وتستحضره. ثم تنتظر حتى يعطيك الإجابة عن سؤالك.

٦- إن ما تفعله من أمور - جيداً كان أم سيئاً - يعود بالأثر علينا في نهاية الأمر. فكأنك تزرع نباتاً. فلو عملت بجدٍ، وخالقت الناس بالطريقة التي تأمل في أن يخالقوك بها، وكنت لطيفاً محباً، وعطوفاً سمحاً. فإن بستاناً مترامي الأطراف من الحب والعاطفة والنجاح سينبت في حياتك - سواء على المدى القريب أم البعيد - وعلى النقيض، فلو استمررت في الغش، وكنت فظاً ومتحجر الفؤاد. فسوف تجلب على نفسك سوء الحظ. وستفعل هذا بلا وعي منك.

٧- قدر أسرتك عظيم التقدير، فالأصدقاء قد ينصرفون عنك، أما أسرتك فدائماً ما تكون إلى جوارك.

٨- كن أميناً، وأوفِ بوعدك.

٩- تجنب الكذب، فإنه يقيدك، أما الصدق فإنه يضع عنك هذه القيود.

١٠- حافظ على استقلالك وحدودك. فلا تسلم نفسك كلياً لأي شخص، ولا تعتقد أن ليس بوسعك العيش من دون شخص ما مهما كان. فهو هبة لك، فإذا انصرف عنك. تذكر أنك مازلت تملك نفسك. ومادمت لا تزال حياً، فقد تواجهك أشياء رائعة في المستقبل، فالحياة مغامرة كبيرة.

ما هي قيمك؟

على الرغم من أنك قد علمت مراهقك قيمك عن طريق التمثيل، فمن المفيد أن توجه اهتمامك نحو كينونة تلك القيم. فلتضع قائمة بها. وهو

الشـيء الوحيد المكتوب الذى سأطلب منك القيام به في هذا الكتاب. ولكن هذا أمر مهم للغاية. ورجائي أن تفعله.

وفي محاولـتك لوضـع هـذه القائمة. فقد تقول في أول وهلة: "لا أعرف مـن أيـن أبـدأ" فبوسعك أن تكون واقعياً أو فلسفياً بقدر ما تستطيع ذلك. فعلى سبيل المثال قد تكتب قائمة تشتمل على أمور كهذه:

- احصل على تعليم جيد.
- عامل الآخرين بالحسنى.
- كن وفياً لأصدقائك.
- ادخر المال للمستقبل.

وبعـد أن تنتهـي من قائمتك. حدد أي القيم أهم. ثم ضع نجمة أمام كـل واحـدة مـنها. وقـد تلاحـظ أن هـذه الأفكار هي الموضوعات الرئيسية التي تتكرر في معظم محاضراتك التي تلقيها عليه.

لا تتأخر كثيراً

إن الـوقت الحالـي هـو أنسب وقت لكي تبادر إلى إجراء التغييرات. فعقـل مـراهقك متفـتح. وسـوف يجعـل مـا تقدمـه لـه أفكـاراً خاصة به. وستنسـى أخطـاء الماضـي بسـرعة عـندما تبدأ في القيام بالخطوات المناسبة معـه. فلقـد رأيـت معجـزات تحـدث. ومـن الممكـن أن تحـدث لـك أنت ولمراهقك أيضاً.

الفصل الثاني

ماذا قمت بعمله من أجلي مؤخراً

لا يعتبر العطاء واحداً من أكثر الأمور المسببة لإصابة الآباء بالإحباط. ولكنه الشعور بأن أبناءهم المراهقين يأخذون طوال الوقت كحق أصيل مسلم به. ولا يملك معظم الآباء مورداً لا ينضب من المال، وطاقة لا تنفد. فنحن الآن مطالبون بالعطاء. والعطاء المستمر لكلا الأمرين.

■ تقول أم في الواحدة والأربعين من عمرها: "إن المال لا ينبت على الأشجار. فأنت لا تحمل سلة وتذهب لجنيه. فلتنتظر حتى تكسب مالك بنفسك. ثم تكلم بعد ذلك".

■ ويقول أب في السابعة والأربعين: " هل تعتقد أنني أخرج من التاسعة حتى الخامسة. ولا أفعل شيئاً طوال اليوم؟".

■ وتقول أم في الثمانية والثلاثين: " لقد تعبت من كوني مملوكة للجميع ! ".

وإذ يعتبر المال أكبر مسببات الشقاق في معظم العائلات. فلسوف نستهل به المناقشة.

أريد، أريد، أريد

يشتكي الآباء دوماً من أن أبناءهم يطلبون شراء أشياء لا يقدرون على شرائها باهظة الثمن بصورة مبالغ فيها. وينشدون رفاهية غير ضرورية أو غير ملائمة. فما هذا المنطق الغريب الذي يفكر به المراهقون؟ وماذا يتوقع المراهقون من آبائهم أن يشتروه لهم؟ ولماذا؟

■ "أدوات التجميل. فماذا غيرها يستحق أن أسعى بسببه لطلب المال؟ فإنني صغيرة جداً لكي أحصل على وظيفة اللهم إلا جليسة أطفال" كاتي، ثلاثة عشر عاماً.

■ "عدسات لاصقة بنية فاتحة اللون. فإنني في حاجة إلى نظارة أو عدسات لاصقة، ويمكنني ببعض الدولارات الإضافية أن أحصل على هذه العدسات الملونة" ماري. خمسة عشر عاماً.

■ "حينما أطلب من والدي أن يشتري لي حذاء ثمنه مائة دولار، فإنه يقول عندما تكبرين. فعليَّ أن أتزوج من مليونير. فثمة حقيقة لا يدركها، وهي أن الموديلات الحديثة باهظة الثمن" دونا. ستة عشر عاماً.

■ "المزيد من الملابس. فعندما أقول لا أجد ما أرتديه. فإن أبي يقول لي انظري في خزانة ملابسك. فستجدينها ممتلئة بالملابس. فأرد عليه بأن هذه الموديلات أصبحت قديمة، فما يكون منه سوى أن يقول إنني أريد أشياء كثيرة أيضاً. بيد أنني لا أستطيع الحصول عليها؛ حيث إن لدي فواتير عليَّ أن أسددها" ديبي. ستة عشر عاماً.

■ "حذاء ماركة "جوس" سعره ٢٦٥ دولاراً. حيث إنني أرغب فيه. وأرى أنني لو امتلكته فسأصبح شخصاً أسعد" جوان. خمسة عشر عاماً.

■ "سوار من الذهب مكتوب عليه اسمي بالماس. فلقد حصلت على تقرير مدرسي جيد" ميشا. سبعة عشر عاماً.

■ "سيارة. فكل أصدقائي يملكون واحدة. ولا أريد أن أضطر إلى استقلال وسائل المواصلات العامة" مريام. سبعة عشر عاماً.

■ "كمبيوتر شخصي صغير ثمنه ثلاثة آلاف دولار. فالآباء يصرحون برغبتهم في قيامنا بتوسيع معارفنا. بيد أنهم من جهة أخرى لا يزودوننا

بالأجهزة التي نحتاج إليها. فهم يريدوننا أن نتعلم بطريقة عتيقة" نتاشا. سبعة عشر عاما.

■ "الطبول. فقد يكون لها قيمة كبيرة في المستقبل. فلعلى أصبح مؤدياً محترفاً" سامي. سبعة عشر عاماً.

هلم نحلل طريقة تفكير هؤلاء المراهقين. فها هي كاتي ترى أن حجتها هي: " أن ليس بوسعها الحصول على المال بنفسها، ولذا فإن على أبويها إمدادها به" ولكنها لا تتناول القضية من منظور يتحلى بالفطنة والكياسة. ألا وهو أن أبويها لا يوافقان على وضع ابنتهما ذات الثلاثة عشر ربيعاً للمساحيق مباشرة. ولكن كان عليهما أن يكونا أكثر صراحة: " نرفض أن تضع فتاة في سنك أكثر من أحمر الشفاه الخفيف. أما لو كنت ترغبين في إنفاق مالك الذي تكدين في الحصول عليه من عملك كجليسة أطفال. فهذا شأنك" وبوسعهما أيضاً أن يضيفا إلى كلامهما حقيقة أخرى. وهي أن "المكياج" لا يزيدها حسناً. بل يغير من منظرها. وكيف أنهما يشتاقان لليوم الذي تصبح فيه فتاة ناضجة. وتعي هذا بنفسها (المراهقون يتعلمون تلك الدروس : انظر الفصل السابع) وستصل إلى عقلها رسالة مفادها: "ليس من المتوقع أن يمدني أبواي بمال لشراء أشياء يرفضانها. وسيتعين عليَّ أن أجد سبيلاً الآن، لكي أدفع هذه الأموال بنفسي. أو أنتظر حتى يكون في وسعي القيام بذلك".

ولا ترى ماري أن حجة أبويها في عدم شرائهما للعدسات اللاصقة الملونة فيها ما يمت إلى حياتها العملية بأية صلة. إذ إنهما لا يوافقان على تغييرها للون عينيها. وفي واقع الأمر حينما توجهت إلى أمها بالسؤال حول العدسات الملونة. كان ردها هو: "إنني أرفض كلية استعمال العدسات الملونة، حيث إنني أشعر بأن عليها الرضا بعينيها

التي خلقت بهما. فالأعين هي نافذة الروح. ولو أنك غيرت لون عينيك. فإنك تحجب شخصيتك الحقيقية وراء هذا القناع".

يمتلك معظم المراهقين القدرة على اختلاق الأعذار. وفي نفس الوقت لا يطيقون سماعها. بل يرفضونها بشدة. حيث إنهم يرونها بمثابة المراء. ويفضل دائماً أن تكون صريحاً مع ابنك المراهق. فبدلاً من أن نخبر أبناءنا المراهقين بعدم قدرتهم على ابتياع شيء ما (عندما يكون هذا في استطاعتهم) أو نختلق لهم أعذاراً واهية. يجب علينا كآباء أن نكون أكثر صراحة معهم. ولا نخفي عنهم شيئاً. ونأخذ أم ماري مثالاً نحتذي به. فلو أنها عبرت لابنتها عما أخبرتني به. وزادت عليه بقولها: " عندما تحصلين على وظيفة. فبوسعك إنفاق مالك على العدسات الملونة إذا أردت ذلك" لكان من المحتمل أن يحملها هذا على شراء واحدة عادية.

وتحتاج دونا وديبي وجوان وميشا إلى أن يتم توعيتهن بميزانية أسرهن. إذ يجب على آبائهن أن يجالسوهن في أي يوم. ويقولون لهن شيئاً من قبيل هذا القول: "إننا نحسب فواتيرنا الشهرية. فهلا تساعديننا في ذلك دقيقة واحدة؟" ولقد فعلت الشيء نفسه مع ابنتي. فكنت أقرأ المبلغ المذكور في كل فاتورة. وكانت هي تدونه. ثم طلبت منها أن تجمعها لي. وما أن فرغت من الجمع. طلبت منها أن تطرح المبلغ النهائي من دخلي الشهري. فكان الباقي هو ثلاثمائة دولار. فقلت لها مستنكرة: "إن في هذا الشهر يحين موعد دفع قسط تأمين السيارة. وها قد صار الباقي مائة وخمسين دولاراً. ويبدو أنني سأنتظر إلى الشهر القادم حتى أشتري السجادة الجديدة لغرفتك".

فقالت لي: "آه. هذا حسن" ثم أردفت بقولها: " شهر آخر لن يضير شيئاً" وارتسمت على وجهها ابتسامة خجلة. وأضافت قائلة:

"لقد كنت بصدد أن أطلب منك مالاً لشراء حذاء جديد. ولكن مادام ليس لديك. فلا بأس" وبنظرة واحدة إلى وجهها. يمكنني القول بأن ثمة أفكاراً جديدة بدأت تجول في عقلها.

لقد طفقت تكون تصوراً للحياة التي نعيش فيها وظروفها. وسيفعل ابنك المراهق مثل ذلك أيضاً. فليس هناك حاجة إلى الدخول في عراك حاد معه. فلو أنك أشركته في وضعك الحقيقي وعاملته كصديق لا عدو. فسيصبح حليفك في الحياة.

حتى وإن كان الآباء يملكون مورداً وفيراً من المال. فإن المراهقين يحتاجون إلى أن يتم توعيتهم بأن الأشياء التي يطلبونها تأتيهم دون انقطاع. وترى مريام أنها تستحق سيارة؛ حيث إن جميع أصدقائها يملكون واحدة. بيد أن هذا ليس سبباً كافياً؛ إذ يجب أن يتم تشجيعها على الادخار لشراء تلك السيارة. وقد تشارك أبويها في شراء سيارة مستعملة عندما تدخر ما يكفي لهذه المشاركة. وهذا هو الاتفاق الذي أبرمته مع ابنتي عندما كانت في سن المراهقة. ولكم كانت تقدر السيارة التي ابتعتها لها.

ويرى سامي ونتاشا أنهما إذا كانا يتوقان إلى تحقيق النجاح في المستقبل. ويقفان على أعتابه. فيجب على أبويهما أن يعينهما بالمال. وفي واقع الأمر قد يكونان محقين في هذه النقطة؛ إذ يجب على الآباء إعانة أبنائهم. ولكن لكي يتمكنوا من مساعدتهم. فإن على الأبناء أن يساعدوا أنفسهم أولاً. وأن يفرقوا بين الضروريات والرفاهيات؛ إذ لا يعتبر الكمبيوتر المحمول الذي ثمنه ثلاثة آلاف دولار من الضروريات. فيمكن بنصف هذا الثمن أن نشتري واحداً جديداً. بل يمكن شراء واحد مستعمل بأقل من هذا. وبوسع سامي أن يبتاع طبول مستخدمة أو أن يدخر ما يكفي لكي يشتريها من ماله.

إن المراهقين يتعلمون. والآباء هم الذين ينهضون يومياً بجل العملية التعليمية ـ سواء أكانت الأطراف المشتركة فيها على دراية بهذا أم لا ـ فعلى سبيل المثال لو أن أبوي سامي قالا له: "لست في حاجة إلى الطبول. فإنها مضيعة للمال. فلن تصبح مؤدياً محترفاً" وهما بذلك يعلمانه أن إنصاته لصوته الداخلي وإحساسه الموسيقي وقدرته الإبداعية كلها أمور مهدرة للوقت وقاتلة له. ويعوقان ما يبذله من جهد. لكي يحقق ذاته. ولو سمح أبوا مريام بأن يُغرر بهما ويشتريا لها سيارة. فسوف تتعرض لمواقف عصيبة على الطريق. وستكتشف آنذاك أن أبويها لن يكونا إلى جوارها على الدوام.

إنك تأخذ كل شيء كأنه حق أصيل

يشتكي الآباء من أن أبناءهم المراهقين لا يقدرون ما يبذل من أجلهم.

■ فها هو أب في التاسعة والأربعين من عمره يقول: " إنك لا ترضى أبداً. فلو كنا نعاني من ظروف أصعب من تلك. فقد كنت ستصبح في حال أسعد".

■ وتقول أم في الواحدة والأربعين: " إنك تأخذ كل شيء كحق أصيل لك. فلقد تعبت. وأدمى الطريق نعالي. فهلا تفعل شيئاً لي ولو مرة واحدة".

أليس هذا ما يحدث في كل بيت؟ ولكن ما لا يدركه الكثير من الآباء حقيقة أن أبناءهم المراهقين غالباً ما يشعرون تجاههم بالامتنان لما يبذلونه لهم. بيد أنهم يتجاهلون التعبير عن تقديرهم لهم.

■ " إنني أشكر أمي على طريقتي الخاصة. وذلك بارتداء ما تشتريه لي". مارشا. خمسة عشر عاماً.

■ " أحياناً ما أنسى أن أشكرها، إذ إنني اعتدت كثيراً على سخائها. ولكنني أشكرها من كل قلبي. فهي لم تألُ جهداً معي" مارث. ستة عشر عاماً.

■ " أحياناً ما أشعر بالخجل من إبداء هذا الامتنان" ليزا. أربعة عشر عاماً.

■ " أشعر بأنهما يعرفان حبي لهما واعتزازي بكل ما يفعلانه لي". ترينا. خمسة عشر عاماً.

■ " أحياناً ما يغيب هذا عن ذهني، ولكنني أقدرهما حقاً". فران. ثلاثة عشر عاماً.

إن الاعتزاز غير المعبر عنه لأمر مثبط للهمم. وإليك مجموعة من المراهقين الذين يقدرون بصدق ما يفعله آباؤهم من أجلهم. بيد أن آباءهم سيجدون صعوبة في تحسس هذا الشعور الخفي. فما من عجب من أن الآباء غالباً ما يشعرون بالاستياء ـ الذي قد يبلغ حد الغضب ـ عندما يتم تجاهل ما يبذلون من جهد بصورة دورية.

إذا أهمل ابنك المراهق الاعتراف بما تبذله من جهود، خاصةً تلك التي تبذلها لتوفر له حياة أسهل. فإن عليك الأخذ بزمام المبادرة، وفي المرة القادمة التي يفشل فيها في الاستجابة. قل شيئاً من قبيل: " لقد انتهيت حقيقة من [ضع بين هذين القوسين أي عمل تراه مناسباً] وإنني لأحترق شوقاً لكي أرى رد فعلك، ولقد أصبت بإحباط شديد حينما تصرفت كما لو أن الأمر لا يعنيك بالمرة. فهل تقدر هذا حقاً؟" وإذا لم تحصل على إجابة مرضية. كن أكثر تحديداً. فقد تقول له: "لقد كنت تعباً. ولم أكن أرغب في التنقل من متجر لآخر حتى أجد نفس السترة التي حدثتني عنها طوال الشهر. ولكنني ظللت

أفكر في رغبتك الملحة فيها. وأجبرت نفسي على المضي في عملية البحث. وأنا في المتجر الذي اشتريتها منه كنت متلهفاً لرؤية وجهك حين أعطيها لك" فما كان منه الآن سوى أن همهم ببعض الكلمات البسيطة. ولتقابل هذا بالتعبير بنبرة صوت يطوقها الإحباط بدلاً من الغضب. ودائماً ما يتجاوب المراهق مع مثل هذه الدعوة. فمن المحتمل أن يقول شيئاً نحو: " آه. إنني آسف يا أماه. فأنا أقدر ما فعلت كثيراً. ولكنني منشغل الذهن بالكثير من الأمور فحسب".

وقد تقول: "ولكنني لا أريد أن أطلب منه الشكر" فلتنحِ الكبرياء الزائف جانباً. فالهدف الذي ننشده هنا هو التواصل. ولتلطف الجو بينكما إذا ظهر افتقاركما للتواصل قبل أن تعطي سوء التفاهم والاستياء فرصة للظهور بينكما.

وثمة طريقة أخرى لمساعدة المراهقين على أن يصبحوا أكثر وعياً بقيمة وقتك الثمين. وكم الأعمال اليومية التي عليك إنجازها. وكذلك إعانتهم على تعلم تحمل المسئولية؛ وذلك بأن تطلب مساعدة ابنك المراهق. وقد يتأتى هذا من خلال إعداده لوجبة الغداء مرة كل شهر. ولن تعينه هذه المسئولية على إدراك حجم الجهد المبذول في القيام بعمل "بسيط" كإعداد وجبة طعام فحسب. بل ستدخل عليه المتعة والمرح أيضاً. وستضع اللبنة الأولى لاعتزازه بنفسه؛ حيث إنك قد منحته ثقتك في مثل هذا العمل المهم.

وسوف يُعطى المراهق مبلغاً من المال لإعداد الغداء. وبعد ذلك سيتعين عليه أن يذهب للتسوق. حتى يشتري أصناف الطعام. وسيضع أيضاً قائمة بالأصناف. التي إما أن تكون بسيطة ولا تتطلب كتاب طهي. وإما أن تتطلب المزيد من التجهيزات (وذلك على حسب سنه ومستوى خبرته) ويمكن لأبويه أن يزوداه بكتابين عن وصفات الطهو؛ حتى يساعداه في عمله.

وسوف يعود من المدرسة. ويخرج إلى التسوق (وقد يعينه أبواه في هذا الشأن بأن يوصلاه إلى المتجر بسيارتهما) ثم يقوم بإعداد الوجبة. وهنا سيصحو من غفلته. ونراه يقول لأحد أصدقائه: "جي. لا يمكنني أن اقضي وقتي أمام التلفاز أو في التحدث عبر الهاتف؛ إذ عليَّ أن أستثمره بحكمة. وهذا ما تفعله أمي. وإنني لأرى أنها تعيش حياة كادحة وليست حياة رغدة" وفي المرات التالية سيفكر مراراً وبترو قبل أن يقدم على إعداد أية وجبات غير واقعية.

ومن أفضل الطرق لتعليم ابنك المراهق أن يُظهر امتنانه هي أن تظهر أنت الامتنان حينما يفعل شيئاً خاصاً لك. وغالباً ما ينسى الكثير منا مدى روعة ما فعله شخص ما لنا. ونتجاهل التعبير له عن هذا الشعور؛ لأنه ليس موجوداً لحظة التفكير في هذا الأمر. أو أننا لسنا في حالة مزاجية طيبة تسمح لنا بالتعبير عن ذلك وقت قيامه بهذا العمل من أجلنا، فعلى سبيل المثال قامت ابنتي ذات يوم بعمل إضافي في تنظيف المنزل؛ حيث إنها زادت على حصتها المعتادة من هذا العمل؛ لأنني كنت مريضة بالحمى. ولازمت الفراش مدة طويلة قضيتها بين النوم واليقظة. ولذا كنت أفكر في مدى وعيها بالمسئولية الملقاة على كاهلها. وبعد مرور يومين على هذا الحدث تذكرت ما كان منها. فقلت لها: " مارث. لقد قمت بعمل طيب بتنظيفك للمنزل أثناء مرضي. في حين إنني لم أشكرك على هذا الصنيع. وقد لا يخطر ببالك مدى اعتزازي به وامتناني لكِ. وكان من الواجب أن أشكرك منذ يومين. وإنني لمستاءة من تقاعسي عن ذلك" فارتسمت على وجهها ابتسامة جذلة. وقالت لي: "لا بأس عليك يا أماه" وقد كان في وسعي أن أرى السعادة التي غمرتها من جراء هذا العرفان على الرغم من تأخره.

كثيراً ما نسمع أن الأطفال يتعلمون من مثال واحد أفضل من مائة خطبة تلقيها على مسامعهم. أما فلسفتي فهي الاثنان معاً: الأمثلة والخطب. فإنهم يتعلمون من الخطب أيضاً، حتى لو قالوا عكس ذلك (انظر الفصل العاشر).

أفضل الأشياء التي فعلها أبواي

لن يُقدر المراهقون الكثير مما يفعله آباؤهم لهم فحسب. ولكنهم سيتذكرون أيضاً أشياء محددة في حياتهم. والأعمال الخاصة التي سترمز في المستقبل إلى الطيبة التي كانت تسود علاقتهم. ومع ذلك فدائماً ما يكتشف الآباء هذا الأمر بعد سنين طويلة؛ هذا إن اكتشفوه أصلاً. ومن حسن طالعي أنني اكتشفت أثر فعل قمت به لابنتي. فقد طلبت منها أن تملأ مجموعة من الأوراق بها أسئلة تجيب عنها - ولقد طلبت من المراهقين الآخرين القيام بذلك أثناء الإعداد لتأليف هذا الكتاب - وذلك حتى أرى ما ستقوله في إجاباتها. وقد كان من بين الأسئلة: "ما أفضل شيء فعله أبواك لك؟" فكتبت: "عندما رافقتني أنا وجنيفر إلى جزر البهاما. فلقد أدركت أنك أفضل أم في هذا العالم".

ولم أكن أذكر أنها توجهت لي بالشكر خلال هذه الرحلة أو حتى عندما عدنا إلى البيت. وعلى الرغم من أنني اعتقدت أننا قضينا وقتاً طيباً. فقد تساءلت في قرارة نفسي - بعد انتهاء الرحلة - ما إن كنت قد استثمرت وقتي ومالي وطاقتي على أكمل وجه. فقد كان هدفي هو الاستمتاع بأشعة الشمس الدافئة، وغرس ذكريات إيجابية دائمة في ذهن ابنتي. بيد أنني ظللت غير متأكدة من نجاحي في هذا حتى قرأت ردها بعد عدة أشهر من الرحلة.

ولم تخرج ابنتي عن المألوف في هذا الموضوع، إذ إن المئات من المراهقين يقدرون ما يفعله آباؤهم لهم. على الرغم من أنهم ـ لسبب أو لآخر ـ يتجاهلون إخبارهم بهذا الشعور. وإليك ما يثبت هذا. فلقد سألت المراهقين: "ما أفضل شيء فعله آباؤكم وأمهاتكم من أجلكم؟" فكل واحد منهم كان عنده ما يقوله.

■ "لقد أخذاني إلى مقهى فيكتور في عيد ميلادي. ولقد شعرت بمدى الخصوصية والرضا. ولن أنسى هذا اليوم أبداً" جانت. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما كنت في الحادية عشرة من العمر أخذاني إلى جزر برمودا. ولم أكن أريد أن أترك أصدقائي في هذا العيد. ولكنني استمتعت بوقت رائع. ومازلت أفكر في هذه الرحلة. وكم كانت رائعة" نيك. خمسة عشر عاما.

■ "عندما كنت في الرابعة عشرة سمحا لي بأن أذهب إلى مدينة الملاهي مع أختي الكبرى. وذلك بعد أن قضيت يوماً كاملاً ألح عليهما في هذا الطلب. وقد كدت أبكي من فرط سعادتي" نينا. ثمانية عشر عاماً.

■ "عندما كنت في الثالثة عشرة أخذتني أمي إلى الجنوب. وهناك رأيت جدتي وخالاتي وأبناء خالاتي. ولكم كانوا ودودين. ونحن الآن يراسل بعضنا بعضاً طوال الوقت. وإنني أعتزم تكرار هذه الرحلة في العام القادم" سندرا. ستة عشر عاماً.

■ "لقد أعطياني حساباً بنكياً يبدأ من خمسمائة دولار. وقد صدمت من هذا الأمر. ولكن بعد زوال الصدمة بدأت أدخر كل ما أحصل عليه من مال. والآن صار عندي مبلغ حقيقي من المال" روني. سبعة عشر عاماً.

■ "أعطتني أمي بطاقة الائتمان الخاصة بها. وسمحت لي بأن أتسوق بها في صحبتها. لكي أشتري هدية عيد ميلادي. وشعرت كأنني سيدة ثرية" أنجيلا. ستة عشر عاماً.

■ "مكثت أمي في المنزل؛ لأنني طلبت منها هذا. فقد كنت أريد أن تشاركني مشاهدة فيلم في التلفاز، وقد شعرت بسعادة بالغة" روتشيلي، خمسة عشر عاماً.

إن مثل هذه الأشياء التي تفعلها لابنك المراهق في المناسبات الخاصة وخلال الإجازات تصبح بمرور الوقت (وغالباً ما يحدث هذا بصورة تلقائية) جزءاً من روابط الأسرة التي تحاول أن تغرسها في ذهنه. ورباطاً من الحب لا ينفك بينكما إلى الأبد. فسخاء الآباء لا يغيب عن أبنائهم؛ إذ إنه يساعد في واقع الأمر على إرساء دعائم سماتهم الشخصية.

وحريٌّ بالذكر هنا ألا تجعل اعتراضاتهم تثنيك عما تنوي فعله. فمن المعتاد أن تضطر إلى انتزاع أبنائك المراهقين من بين أصدقائهم ومن أمام التلفاز، وأجبرهم على الخروج معك لأي مكان. وسوف تكتشف أنهم سيقضون وقتاً لن ينمحي من ذاكرتهم. مثلما حدث مع نيك الذي أصر والداه على أخذه إلى جزر بارمودا.

حتى الأشياء الصغيرة تترك أثراً. وأذكر بحنين شديد رحلاتي مع أبي التي كنت كارهة لها إلى أحد محلات الآيس كريم العامة عندما كنت في الثانية عشرة. ولم أكن أرغب في الذهاب معه؛ حتى إنني أتذكر أنني كنت آمل مقابلة أحد أصدقائي أثناء ذهابي معه؛ لكي أعتذر به. بيد أنني حينما أسترجع ذكرياتي، أشعر بأسف شديد تجاه أبي. فقد كان يحاول أن يتقرب مني، وهذا ما جعلني أحبه. ولم يكن فهمي آنذاك مدركاً لما يفعله في سبيل هذا. وما كنت أشعر به وقتئذٍ من سعادة مشوبة بشيء من الضيق أصبح الآن ذكريات رائعة.

فكر في حياتك الخاصة. وما هي ذكرياتك الخصبة التي فعل فيها أبوك أو أمك شيئاً خاصاً معك أو لك؟

إنني أقدر مساعدتك حقاً

دائماً ما يخرج الآباء عن مسارهم اليومي المعتاد، ليفعلوا أشياء لأبنائهم. والتي تبدو كأنها تأخذ بصورة دورية كحق أصيل لهم. فالآباء:

- يقلونهم إلى المدرسة مبكراً بسياراتهم بدلاً من أن ينعموا بقسط إضافي من النوم.
- يقلونهم جيئة وذهاباً بالسيارة إلى التدريبات الرياضية بدلاً من تركهم يمشون على أقدامهم.
- يساعدونهم على أداء واجبهم المدرسي. ويغسلون ملابسهم. ويرتبون حجراتهم بدلاً منهم حينما يكونون مشغولين.
- يملؤون لهم استمارات التقدم للالتحاق بالكلية. ويشترون لهم ملابس جديدة. ويأخذونهم ليشتروا السيارة التي يريدونها.

هل المراهقون يأخذون مثل هذه الأمور كحق أصيل لهم؟ أو ألا يدركون أن آباءهم يخرجون عن مسار حياتهم اليومية ليفعلوا لهم أشياء خاصة؟ ولقد ألقيت على بعض المراهقين سؤالاً: "ما الذي فعله أبواكم لكم مؤخراً؟" وإليك بعض ما قالوه.

- "لقد أقلتني أمي بسيارتها إلى منزل إحدى صديقاتي عندما لم أكن أملك وسيلة أخرى للذهاب إليها" دنيس. ستة عشر عاماً.
- "لقد قام أبي بإخراج ملابسي من الغسالة" داني. سبعة عشر عاماً.
- "لقد أتت أمي إلى المدرسة. وانتشلتني من موقف عصيب تعرضت له مع مدير المدرسة، ولذا لم يتم فصلي" جوي. ستة عشر عاماً.

■ "كانت أمي تعرف أن دوري في غسيل الأطباق كان بالأمس. ولكنني عندما نمت أثناء قيامي بأداء واجبي المدرسي. غسلتها بدلاً مني" جاكي. ستة عشر عاماً.

هل المراهقون يدركون أن آباءهم يبذلون جهداً مضاعفاً؟ وإن كان الأمر كذلك. فهل يُشعرونهم بهذا؟ بالطبع لا. وأعتقد أن المراهقين في حقيقة الأمر لم يكونوا يدركون هذا حتى سألتهم: " ما الذي فعله أبواكم لكم مؤخراً؟".

وسيشعر الكثير من المراهقين بشيء من الحزن إذا علموا أن آباءهم يقومون بتضحيات كبيرة لهم: لكي ييسروا لأبنائهم سبل معيشتهم. وعندما يُسألون عن شعورهم إذا عرفوا بأن آباءهم يبذلون لهم مثل هذه التضحيات. فإنهم سيردون بقولهم:

■ "سأشعر بالحزن. وأدعهما يفعلان ما يريدان. فلعله يكون أهم" إيرول. ستة عشر عاماً.

■ "ستحدوني الرغبة في عدم قيامهما بمثل هذا الأمر مرة أخرى" جارد. ثمانية عشر عاماً.

■ " أشعر بالحزن لأن أبويّ يكدان في العمل طوال حياتهما من أجلي. وقد حان الوقت الآن لكي أفعل لهما أي شيء" سيمون. ستة عشر عاماً.

■ "سأشعر بالأنانية. حيث إنهما يفعلان من أجلي الكثير كما هي الحال الآن" إميلي. خمسة عشر عاماً.

يشعر معظم المراهقين بالعطف تجاه آبائهم. فهم يمتلكون قلوباً مرهفة. ولكنهم لا يقدرون على التعبير عن هذه المشاعر بسهولة. فكيف يتأتى لك أن تكتشف مدى شعور ابنك المراهق تجاه ما تفعله له؟ وتعتبر

إحدى الطرق لتحقيق هذا الأمر هي أن تجعله يجيب عن الأسئلة الموجودة في ملحق هذا الكتاب. وقد ذكر الآباء أنهم عندما قرءوا إجابات أبنائهم، انتابتهم دهشة كبيرة عندما علموا حقيقة مشاعرهم.

ما مدى ما يتوجب عليك فعله لأبنائك المراهقين؟

من المستحيل أن نغادر هذا الموضوع دون أن نشير على أقل تقدير إلى مشكلة يعاني منها الكثير من الآباء. وهي ما مدى ما يتوجب عليّ فعله لابني المراهق؟ هل أفسد شخصيته وأحوله إلى ابن مدلل. أم أنني من جهة أخرى أقصر في حقه. وأركز أكثر من اللازم على وظيفتي. ويجني ابني ثمار ذلك إهمالاً في شئونه وتقصيراً في حقوقه؟

وأذكر أنني عانيت من هذا السؤال عندما دعيت ابنتي لإحدى الحفلات المدرسية. وعندما حدد ميعادها. فإن هذه المناسبة جعلت ابنتي تفكر في ارتداء حزام أرجواني. وعليها الآن أن تبحث عن ثوب يتناسق معه. وعندما تحدثنا حول الذهاب إلى شراء هذا الثوب. نشب بيننا خلاف كبير. فقد كانت مارث تتوقع أن آخذها إلى التسوق كما اعتدنا حتى تشتري ثوبها. وفي خضم هذا كنت أعمل ساعات طويلة جداً مدرسة ومحاضرة وكاتبة وغيرها من الوظائف.

وبينما كنا نجلس في عيادة طبيب الأسنان المتخصص في تقويم الأسنان. تجادلنا حول الثوب. وكنت بالكاد أحبس دموع الإحساس بالإحباط. وانتابتني كافة أشكال المشاعر المشوشة. فقد كنت أشعر بالذنب والغضب. وبتحليلي لطبيعة مشاعري. أرجعت شعوري بالذنب إلى أنني وطنت نفسي على أن أكون في خدمتها تماماً وبكل ما تعنيه الكلمة. أما الغضب، فلأن حياتي لا تسمح لي بالقيام بهذا الأمر. وبمنتهى الأنانية تمنيت لو أجد من يريحني ويقوم بهذا العمل بدلاً مني.

ورفضت فكرة أن ليس هناك من بوسعه أن يضطلع بدور البديل. ثم أقررت بعد ذلك بمدى سخافة هذا الذنب. فلقد كنت أطلب من نفسي طلبات مستحيلة. وانتظرت حتى دخلنا السيارة. وبدلاً من استمراري في التنفيس عن غضبي وإضفاء الكآبة على حديثنا. وضحت لها ما كنت أشعر به بالضبط.

وأخبرتها بدرجة الإحباط التي كنت أشعر بها، لأنه كان في وسعي الكثير لأفعله لها. ولم أوفر وقتاً للتسوق مثلما كنت أفعل في الماضي. وكما تفعل الكثير من أمهات صديقاتها. ثم قلت لها: "بوسعي أن أخصص يومين لشراء ثوبك. وإن لم نحصل عليه خلالهما. أصبح في حل من شرائه. وعليك أن تبحثي عنه بنفسك" ولكن ما أقدمت عليه مارث أثار دهشتي. فلقد ابتهجت مما قلته لها. وأقرت بأن ما فعلته لم يكن جائراً إلى هذا الحد. بل كان في منتهى العدالة. وعندما أصبحنا في حالة مزاجية أفضل. ذهبنا للتسوق. ومن حسن طالعنا أننا وجدنا الثوب من أول يوم. ولكنني كنت أفضل حظاً، ليس لأننا وجدنا الثوب الذي تريده. ولكن لإدراكي حقيقة أننا كآباء يتعين علينا أن نضع حدوداً لما نبذله لأبنائنا. وليس أحد غيرنا. وسوف يستجيب أبناؤنا المراهقون بعقلانية إذا ساعدناهم على أن يعوا متطلبات حياتنا الحقيقية.

تذكر أن:

١- إذا كانت ابنتك المراهقة تعتقد أنها تستحق بعض الرفاهيات، لأنها ترى أن مثل هذه الأشياء ستجعلها أسعد حالاً، أجلسها واطلب منها أن تساعدك في جمع فواتيرك الشهرية وحسابها لك.

٢- إذا كنت لا ترغب في شراء شيء ما لابنك المراهق، حيث إنك لا توافق عليه. فلتخبره بهذا.

٣- تذكر أن تعبر عن تقديرك للأشياء التي يفعلها ابنك المراهق لك؛ حيث إن تطبيقك لهذا الأمر كمثال شخصي يحتذي به خطوة حيوية جداً.

٤- افعل أشياء خاصة لابنك المراهق. وسوف تساعده على تكوين ذكريات تدوم معه طول العمر. والتي ستكتسب خصوصية أكثر ما امتد به العمر. وعلى الرغم من اعتراضاته المبدئية. فسوف يقدر اعتناءك به سواء أصرح بذلك لك أم لا.

٥- إذا لم تحصل على التقدير الذي تعتقد أنك تستحقه: عبر عن مشاعرك بالضبط " لقد شعرت ببهجة حقيقية حول [ضع أي شيء بين القوسين] ولكنني أحبطت عندما لم تقل كلمة ثناء واحدة" وها أنت تعطي له مرة ثانية نموذجاً يحتذى به في التواصل المباشر.

٦- استخدم نموذج الأسئلة الموجود في الملحق في آخر الكتاب؛ لكي تتعرف على ماهية ما يشعر به ابنك المراهق.

٧- أعطِ نفسك فرصة أخرى بدلاً من أن تشعر بالذنب لعدم الإكثار مما تبذله لابنك المراهق. وتحدث معه. وقم بتسوية عادلة لكليكما.

الفصل الثالث

استيقظ
واستنشق رائحة القهوة

لن يساعدك هذا الفصل على فهم سبب تجاهل المراهقين لتنفيذ ما يوكل إليهم من مسئوليات والتزامات حتى البسيطة منها فحسب. بل سيدلك أيضاً على كيفية تحفيزهم على تغيير هذا السلوك. وسيعينك كذلك على فهم سبب إضاعتهم للوقت ورفضهم الدائم للاشتراك فيما يرى الآباء أنه أنشطة إيجابية.

■ تقول أم في الخامسة والثلاثين من عمرها: "إن غرفتها قذرة. ألا تنظفها أبداً؟ ولقد سألت نفسي: ما الخطأ الذي ارتكبته في حقها؟".

■ يقول أب في الثالثة والأربعين: "لقد تأخر ابني ساعة. ولم يتصل. ولا أعرف هل أفكر فيما لو حدث وألم به مكروه؟ أم أقول: ها قد فعلها ثانية".

■ تقول أم في التاسعة والثلاثين: "أخشى ألا تتخرج ابنتي في المدرسة الثانوية أبداً. وأن يكون إرغامي لها على المذاكرة ذا أثر سلبي. فأصبح وكأنني ارتكبت جريمة في حقها".

■ يقول أب في الثانية والأربعين من عمره لابنه: "ما خطبك؟ إنك تعلم بهذا التكليف منذ ثلاثة أسابيع مضت".

لماذا لا يتصرف هؤلاء المراهقون بعقلانية؟ هل هذا مماطلة. أم أنه مجرد كسل؟ أتراهم يعيشون في عالم الأحلام؟

نظف غرفتك، وألقِ القمامة، والتقط المنشفة

لستَ سائساً للعبيد. فأنت لا تطلب منه الكثير من الأشياء. ولكنك تريد منه أن يؤدي واجبه كفرد من أفراد الأسرة. فلماذا يتجاهل المراهقون القيام بواجبهم حتى أبسط الأعمال اليومية؟ وفي هذا يقول المراهقون:

■ "إن غرفة المعيشة تبدو لي جيدة. ولقد قلت في قرارة نفسي: لماذا عليّ أن أرتبها الآن؟ فلسوف تصير إلى نفس الحال عندما أستيقظ غداً" مارشا. خمسة عشر عاماً.

■ "لم أتمكن من تنظيف المنزل. إذ إنه قد واتتني مكالمة هاتفية مهمة. وما أن فرغت منها حتى نسيت ما كان عليّ فعله" أليسون. ستة عشر عاماً.

■ "إن تنظيف الحمام أمر في غاية الصعوبة. وإنني لأشعر بالتعب من مجرد التفكير في القيام به" كاتي. ثلاثة عشر عاماً.

■ "لم أكن أرغب في غسل الملابس. ولذا قلت: "لعل أمي تفعله فيما بعد. وقد كان ذلك" باربارا. سبعة عشر عاماً.

■ "لم أكن أرغب في كنس الدرج؛ لأن أمي تريد أن أفعل كل شيء في يوم واحد. فإنني أقوم بالكنس. والمسح. وغسل الأطباق والملابس. ثم عليّ بعد ذلك أن أقوم بواجبي المدرسي. وأجهز ملابسي للذهاب إلى المدرسة في اليوم التالي. وأحياناً ما أشعر بأنني في طريقي إلى الجنون. فأنا أنام وأقول: " لقد كنستها وها هي قد اتسخت ثانية" ليزلي. خمسة عشر عاماً.

■ "لو أنني نظفت غرفتي. فلن يكون في استطاعتي أن أعثر على ما أبحث عنه" ريك. ستة عشر عاماً.

■ "دائماً ما أجز الحشائش. ثم بعد ذلك يتجرأ أبواي عليّ. ويقولان بأنني لم أفعل شيئاً. ما ظنهما بي؟ أعبدهما أنا؟" مايك. ستة عشر عاماً.

لاحظ أن كل مراهق لديه سبب لتجاهل القيام بالعمل المنوط به. وتبرر مارشا أولاً فعلها بقولها: "إن غرفة المعيشة ليست في حاجة إلى ترتيب" ولكن يبدو أن حجتها لم تكن مقنعة حتى لها. ولذا فقد عمدت إلى التسويف. ومما لا ريب فيه أن العمل لم ينجز. وتعتبر إحدى الطرق

لمساعدة المراهقين على عدم اللجوء إلى التسويف هي أن تستفيد من الفرص المتاحة دون ترتيب مسبق حتى تصبح نموذجاً جيداً. فعلى سبيل المثال بوسعك أن تقول له: "إنني أحاول الآن تسديد ضرائب الدخل المفروضة عليَّ في شهر فبراير القادم. فأنت لن تعرف ماذا سيحدث في الشهر القادم. وإنني لا أرغب في إثقال كاهلي بضغوط غير ضرورية".

أما أليسون فقد انشغل بمكالمة هاتفية. ونسي القيام بكنس المنزل. ولا يصدق معظم الآباء أبناءهم المراهقين عندما يقولون "نسينا" ولكن هذا العذر صادق في أغلب الأحيان. ويحتاج المراهقون إلى أن يساعدهم الآباء على تذكر الأعمال والمسئوليات المنوطة بهم. كأن تلصق قائمة على الحائط. وتوضع علامة أمام الأعمال بعد تأديتها بطريقة جيدة.

يقول الآباء باستمرار لأبنائهم المراهقين: "إنك صغير ولديك طاقة أكثر مني" وعلى الرغم من صحة هذا القول. إلا أن المراهقين يشعرون بالتعب أيضاً. وأحياناً عندما يواجهون عملاً شاقاً – كما هي الحال مع كاتي – فإنهم يرسمون صورة له في خيالهم. ويشعرون بالانهزام قبل أن يبدءوا. ولو أنني كنت في مكان أم كاتي. فسوف أقول لها: "أعرف ما تشعرين به قبل أن تشرعي في مهمتك. فسوف تشعرين بالإرهاق وتتساءلين كيف يمكن لك أن تحصلي على كل هذه الطاقة لإنهائها؟ ولكن ما أن تجبري نفسك على البدء فيها. فسوف تحصلين على المزيد من الطاقة بعد بضع دقائق. وسيمر الوقت دون أن تشعري به. وستنهين عملك. وبعد مرور أول خمس دقائق ستتساءلين عن سبب شعورك بالتعب في بادئ الأمر. وما كنت تحتاجينه هو أن تشمري عن ساعديك. وعندما تنتهين منها ستشعرين بسعادة؛ لأنك قد انتهيت منها. وأفضل ما في هذا هو أنك ستصبحين حرة في الاستمتاع بعمل أي شيء تريدينه. وعلاوة

على هذا أنه في المرة القادمة عندما تواجهين مهمة تبدو شاقة وذات أهمية. فسوف تتذكرين تجربتك الأخيرة الناجحة. وسوف يساعدك هذا على إنجازها هي الأخرى أيضاً".

أما أم باربارا فإنها تعلمها بألا تكون مسئولة عن طريق قيامها بأعمال باربارا التي لم تفعلها أصلاً. وكان من المفترض أن تجعلها تدرك الوضع الصحيح وهو أنها عندما تترك ملابسها متسخة دون غسيل. ستضطر في نهاية الأمر إلى غسلها بنفسها؛ إذ إنها لن تجد شيئاً نظيفاً ترتديه لتخرج به.

وعلى الرغم من هذا. فإنك تجد في بعض الأحيان أن الحل غير ملائم لما أنت فيه وربما لا تطيق رؤية بعض الأطباق القليلة المتسخة في حوض الغسيل ينمو بها العفن. في هذه الحالة. من الحكمة أن تضع في اعتبارك تبعات هذه المعركة. وتكف عن محاولة إقناع ابنك المراهق بأن يقوم بذلك العمل الروتيني.

هذا ما حدث معي أنا وابنتي؛ حيث يمكنها أن تقوم بكل أعمالها الأخرى عن طيب خاطر. ولكن إذا كان دورها أن تقوم بغسل الأطباق يمكن أن تظل تماطل طوال الليل. وينتهي بي الأمر إلى التذمر والانزعاج. وفي النهاية قررت أن أقوم أنا بغسلها منذ ذلك الحين. ولكن عليها أن تدفع الثمن: وهو أن تحرم من خط هاتفها الخاص. وقد تناقشنا في ذلك ووافقت. ورأت أن من الأفضل لها أن تشاركني في هاتفي بدلاً من أن تقوم بغسل الأطباق. ولكني كنت سعيدة أيضاً؛ لأن اتفاقنا يعني أنني لن أضطر لدفع فاتورة هاتف إضافية. وإذا كانت لا تنوي القيام بدورها فلمَ يجب عليَّ أن أمنحها الأشياء الإضافية والكماليات؟

أجمل ما في قرارنا هو أنه لا يمكن لأحد طرفي الجدال أن يبيت استياء للآخر. وإلا يخسر المعركة. وفي الوقت ذاته كنت أنا وابنتي قد أهدرنا وقتاً كثيراً في المراء حول غسل الأطباق الذي لا يستغرق سوى عشر دقائق.

أحياناً يرفض المراهقون أن يقوموا ببعض الأعمال الروتينية. بسبب أنهم محملون بمهام زائدة. إن جدول المتطلبات الذي وضعته ليزلي ضيق عليها الخناق. وجعلها تظن أن أسلم حل هو الكذب. من الواضح أن أبويها يثقلان كاهلها بالأعباء المنزلية. وهذا ليس من العدل بالنسبة إليها. إذا شكى لك ابنك المراهق من أن يومه مليء بالأشغال. عليك بأن تجعله يكتب جدولاً يومياً من وقت الاستيقاظ إلى وقت النوم. إما أن يجد ابنك المراهق مكاناً للأعمال الروتينية. أو سوف يكتشف أن الجدول ممتلئ للغاية. ويتراجع عن بعض المتطلبات.

من البيّن أن ريك يحب حجرته غير مرتبة. إن تلك الفوضى تخصه هو. وإنه ليزعم أنه لن يستطيع أن يجد حاجياته إذا قام بترتيبها. يمكن لوالديه أن يتركا حجرته هكذا ما دام يغلق عليه الباب. حتى يتحاشى إزعاج من حوله. وما دام لا يترك بقايا الطعام حوله التي قد تجلب الحشرات (كحشرة البق). ورغماً عن كل ذلك فإنها حجرته. والملكية الوحيدة الخاصة به في البيت. وإلا يجب أن يكون هناك اتفاق آخر.

ولمرة واحدة في الأسبوع. يقوم ريك بترتيب حجرته بناء على الطلب. ويحدث هذا عندما يأتي بعض الزوار إلى المنزل.

الكثير من المراهقين لا يبالون بفعل بعض أشغال المنزل. ولكن ينقصهم أن يعلموا ما يقومون به. ماذا سوف يتكلف والد مايك لو أنه قال له شيئاً مثل: "إني أسعد كثيراً عندما آتي من عملي متعباً. وأرى أنك قمت بجز الحشائش. إنك لا تدرك كم يعينني هذا".

وطريقة أخرى حتى تجعل ابنك المراهق مسئولاً أكثر عن الأشغال المنزلية. هي أن تمنحه حافزاً يشجعه مثل: إجازة من هذه الأشغال. ولا ضير في ذلك، فحتى الكبار يتمنون الإجازة. فالمراهقون يحصلون على إجازة من المدرسة. ولكن متى يحصلون على إجازة من الأشغال المنزلية؟ يمكنك أن تمنحه تلك الإجازة أو حتى تجعله يختار هو وقت إجازته.

قم بأداء واجبك المنزلي، استذكر دروسك استعداداً للاختبار، أعد تقريرك المدرسي

دائماً ما يفكر الآباء في الوقت الذي يتخرج فيه أبناؤهم من المرحلة الثانوية. ولا يشغلون أنفسهم بأن يدرسوا في كلية جيدة.

■ "ما حدث أن رأيتك تذاكر قط. ألا يوجد لديك أي واجبات منزلية؟ متى تقوم بإعداد تقريرك المدرسي؟".

■ "إنني لم أصل إلى ما أنا فيه في هذه الحياة، بالنظر حولي والتطلع إلى أن أكون ذا حظ سعيد. متى ستستيقظ مما أنت فيه؟".

لماذا لا يقوم المراهقون بمسئولياتهم المدرسية؟ سنبدأ بالمراهقين الأقل تحملاً للمسئولية. ثم نستمر حتى نصل إلى الأكثر قياماً عليها. عندما يُسأل المراهقون عن سبب إهمالهم واجباتهم الدراسية يجيبون:

■ "إنها مملة. إنني أقول فقط سحقاً لها" دانييلا. خمسة عشر عاماً.

■ " أعتقد أنني سأختلق عذراً ما لعله يجدي" ليزا. خمسة عشر عاماً.

■ "حسناً إنها ليست إلا أعمالاً مدرسية. يجب عليَّ فقط أن أُقَبل معلمتي أثناء تسليم تقارير المستوى الدراسي" دانيك. سبعة عشر عاماً.

■ "إذا تخلفت عن الموعد النهائي. سوف أتغيب" ألكسيس، خمسة عشر عاماً.

■ "أعتقد أن في إمكاني تسوية الأمر وتسليم واجبي في وقت متأخر" آرثر. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما أنتظر حتى آخر دقيقة. يكون بسبب عدم قدرتي على الانتهاء من العمل وأقول لنفسي: سأنجز الكثير من العمل. وسأحصل على تقدير أقل" ماري. خمسة عشر عاماً.

■ " كنت أعلم أنني سأحصل على درجات منخفضة. ولكن كان ذلك في الوقت الذي كنت أتشاجر فيه مع صديقي. لذا لم أبال بالدرجات. لقد كنت في غاية الضيق" دينس. ستة عشر عاماً.

■ "أنا طالب في السنة النهائية للمرحلة الثانوية. ولا أبالي. فكلما فكرت في الأمر. [فقد تم بالفعل تحديد عدد المقبولين بالكليات] شعرت أنه أمر صعب" جيرد. ثمانية عشر عاماً.

■ " أنا دائماً أكون على قدر المسئولية. وإذا لم أستطع إتمام عملي. يكون ذلك بسبب جدولي المزدحم بالأعمال؛ ولأنني دائماً ما أبدأ بالأهم أولاً ثم المهم" تيو. ثمانية عشر عاما.

أول أربعة مراهقين ليسوا على قدر من المسئولية؛ وهذا يرجع إلى كونهم لا يعلمون مدى أهمية القيام بالعمل وتحمل المسئولية. كل ما يحتاجون إليه هو تحديد هدف معين لحياتهم.

كانت ابنتي تحصل على درجات ضعيفة في عامها الأول من المرحلة الثانوية. حتى جلسنا معاً لنتحدث عما تريد أن تصبح في الحياة. كانت تقول في الأعوام القليلة السابقة. إنها تريد أن تصبح طبيبة نفسية. ولكن لم يحدث أن تحدثنا من قبل في تفاصيل هذا الموضوع. وعن كيفية الوصول إلى هذا الهدف. حين بدأنا النقاش حول ضرورة التحاقها بكلية جيدة وإمكانية استمرارها في الدراسة بعد حصولها على درجة الليسانس.

بـدأت في الـربط بـين حلمها في المستقبل ودرجاتها الدراسية. الآن في فترة انتقالـية لم تتعدَ الليلة. تحولت إلى طالبة ملتزمة تجتهد مثابرة في المذاكرة الـتي كانـت تعتـبرها مملـة. مـثل حفـظ أشـياء كبعض الوقائع التاريخية بالعصـور الوسـطى. وغدتْ تـنوي أن تجـتـهد في مذاكـرة دروس الرياضيات الـتي تعـد صعبة. وعندما أدركت الارتفاع الواضح في درجاتها بمعدل أربع عشـرة درجـة في الفـترة الأولى (فقـد تحدثـنا ثانـية في الصيف) قلت لها: "إنـي متأثـرة جداً، لأنك قررت بذل مجهود أكبر. وأرى النتيجة واضحة كفلـق الصـبح". أشـرق وجهـهـا وهـي تقـول: "إذا لم أحـافظ على مستوى درجاتـي. لـن أستطيع أبداً الالتحاق بكلية جيدة" وقد تخرجت مارث في الكلـية بتقديـرات ممـتازة وجـيدة ممـا جعلـها تفخر وتزهو بنفسها. والآن أتذكـر كـم كـنت فاقـدة الأمل في اليوم الذي كنت أتحدث فيه إلى مارث. وصـوت خافـت يـتردد في أذنـي قائلا: " إنك تهدرين وقتك" ولكني بدأت في تشـجيعها بقولـي: "إذا أردتِ الالـتحاق بكلية جيدة. عليك أن تعملي بجد". على الآباء أن يتحدثوا إلى أبنائهم. **استمروا في التحدث مهما كان الأمر!!**

عندما يكون لدى أحد المراهقين هدف يريد تحقيقه – كأحد الأهداف الـتي تستدعي الحصول على درجات مرتفعة في المدرسة – سيكون الطالب أقـل إهمـالاً للواجـبات الدراسـية. عـن طريق اختلاق الحجج الواهية. أو التملق للمعلمين. أو الغياب عن مواعيد تسليم الأعمال والمماطلة.

إن مـاري. وديـنس، وجـيرد. وتـيو ليسـوا بالفعل مهملي المسئولية. ولكـنهم مـتورطون بالفعـل في الحـرب الدائمـة الـتي ينشـبها الآبـاء طـوال حـياتهم بسـبب تفكيرهـم في كيفـية الحفـاظ علـى أعمـالهم على الرغم من المشاكل العاطفية. والوقت المحدود.

لو أني أحد آبائهم لكنت سأسعد لأنهم في طريقهم إلى أن يصبحوا بالغين قادرين على حمل المسئولية على عاتقهم. يحتاج معظم المراهقين إلى أن يستمع إليهم آباؤهم بآذان صاغية أكثر من احتياجهم إلى عظات حول تحمل المسئولية.

لقد تأخرت

لا تعنف أبناءك المراهقين على تأخرهم خارج المنزل. فمعظم المراهقين يكونون على قدر كافٍ من الوعي. فلماذا إذن يفكر الآباء فيما إذا كان أبناؤهم يستطيعون فعل شيء بسيط كالعودة للمنزل في الموعد المحدد لهم أو على الأقل الاتصال هاتفياً؟ ولكن أحياناً ما يكون هناك منطق معين يحكم أفعالهم أو ردود أفعالهم.

■ "أعرف أني عندما أتأخر لن يلحق بي الكثير من الضرر. فإذا كنت أقضي وقتاً طيباً. وأستمتع به خارج المنزل. فما المشكلة في ذلك؟" ريتشي. ستة عشر عاماً.

■ "عندما لا آتي في الموعد المحدد. أفكر في عذر جيد أقوله لهما" لوي. خمسة عشر عاماً.

■ "أتخيلهما وهما يصرخان في وجهي حتى أبكي. ثم أهرول إلى حجرتي مسرعاً. وأدفع بابها بشدة من خلفي. لماذا أقوم بذلك على أية حال؟ إني لا أستطيع أن أنصرف تواً. لأني أستمتع كثيراً بوقتي". باولا. أربعة عشر عاماً.

■ "أمي تقول إنها تقلق كثيراً عندما أتأخر وأخبرها هاتفياً بذلك. ولكن إذا كنت أستمتع بوقتي. دائماً ما أكسل عن الاتصال بها. مع علمي أن هذا خطأ. ولكن هذا ما يحدث بالفعل". سيمون. ستة عشر عاماً.

■ "إني لا أعيش إلا مرة واحدة. فلمَ أكون ملاكاً طوال أربع وعشرين ساعة في اليوم؟" توني. خمسة عشر عاماً.

ريتشي ولوي يعرفان أنهما لن يقعا في ضرر إذا عادا متأخرين إلى المنزل. إذن ماذا يجبرهما على العودة في الوقت المحدد؟ فكر في الأمر: ما هي العواقب الحقيقية المتوقع حدوثها إذا أتى ابنك المراهق إلى المنزل متأخراً مرة تلو الأخرى؟ من الممكن ألا تكون قد تفحصت أفعالك حتى الآن. ولكن هل من الممكن ألا يكون ابنك (أو ابنتك) المراهق قد عوقب بالطريقة المناسبة عندما كان متأخراً؟

الكثير من المراهقين يعرفون أنهم إذا تأخروا سيعنفهم آباؤهم بشدة. وعلى الرغم من ذلك لا يبالون بدفع ثمن هذا التأخير. وهذا يرجع إلى أن العقاب غير مؤثر بشكل كافٍ في سلوكهم.

باولا تتصور مدى سوء الموقف عندما تتأخر. ولكنها تشعر أنه ثمن مناسب للمتعة التي تشعر بها عندما تتأخر خارج المنزل. غالباً ما يدخل والداها في مباراة من الصياح. وينتهي الموقف على ذلك. من الأفضل لي أن أوفر هذه الطاقة. وأخصم هذا الوقت المتأخر من عدد ساعات الليلة القادمة لها خارج المنزل. وإذا كانت ستتأخر في المرة القادمة أيضاً. سأعاقبها. صارت باولا الآن تجيد التصور. فهي تتصور نفسها عائدة إلى المنزل مبكراً في المرة القادمة. أو مجبرة على البقاء في المنزل ليلة السبت القادم. هذه التصورات يمكنها أن تهذب تصرفاتها. وأن تعيد الأمور إلى نصابها الصحيح.

دائماً ما تفرط والدة سيمون في رد فعلها عندما تتأخر سيمون. ولكن لا تبالي تحديداً بعد إطاعة ابنتها لأوامرها. المراهقون يستجيبون بالفعل للآباء المهتمين والقلقين عليهم. ولكن يجب أن يروا الصورة واضحة. قامت إحدى المراهقات بقراءة مذكرات والدتها. فكان رد فعلها مثيراً إن لم يكن مذهلاً:

■ "قالت ابنتي إنها سوف تغادر منزل صديقتها في تمام الساعة الحادية عشرة. وتكون في المنزل في الساعة الحادية عشرة وخمس عشرة دقيقة. كانت الفتاة تسكن على بعد خمسة مبان. ولكنها لم تكن من أفضل الجيران. ووعدتني ابنتي أنها إذا غيرت الخطة وتركت منزل صديقتها قبل الموعد ستتصل هاتفياً. ودقت الساعة الحادية عشرة والنصف ولم تأتِ بعد. فاتصلت بمنزل صديقتها. فإذا بي أجدها قد تركته في الساعة العاشرة. وضعت السماعة وشعرت بأني أثقل من أن تحملني قدماي. وتخيلتها عائدة في طريقها إلى المنزل. وإذ بشخص ما يجذبها إلى سيارة. اتصلت بصديقة أخرى لها متمنية أن تكون هناك. وعندما قالت الفتاة إنها لا تعرف عنها شيئاً. لم أستطع أن أتحكم في نبرة صوتي. وأخذت دموعي تنهمر على خدي. فشكرت الفتاة. ووضعت السماعة. وقفزت إلى سيارتي. وتجولت بها باحثة مدة عشر دقائق. وعندما عدت إلى المنزل تخيلت أنها قد رجعت. فناديت اسمها. ولكن لم يجب أحد.

بدأت أدعو: "يا إلهي. ساعدني. أتمنى فقط أن تكون بخير" كنت على وشك أن أتصل بصديقة أخرى لها. لأطلب منها أن تأتي لتساعدني في البحث عنها في الأماكن المحتمل أن تذهب إليها. في هذه اللحظة فتح الباب. كانت الساعة وقتها قد جاوزت منتصف الليل. وكانت مبتسمة متهللة أساريرها تملؤها سعادة. وأخذت أصرخ: "أين كنت؟ فأجابت: "آه. لقد نسيت أن أتصل بكِ. ذهبت إلى منزل روب" أم. أربعة وثلاثين عاماً.

■ وقالت الابنة المراهقة: " يا إلهي ما كنت حقاً أتخيل هذا. كم نجعلهم يعانون عندما لا يعرفون أين نكون؟ أو لماذا نتأخر؟ سأتصل بأمي في المرة القادمة التي أتأخر فيها" جوهنا. ستة عشر عاماً.

إذا كانت ابنتك لا تشعر بمدى قلقك. اجعلها تجلس وتستشعر إحساسك بالقلق الذي يدمر أعصابك وبالانتظار الذي يفقدك توازنك. عندما تدق الساعة في غيابها. والاحتمالات المتوقعة هي أنها عندما تنوي ألا تبالي بقلقك في المرة القادمة. سوف تتخيل الألم الذهني الذي يصيبك. وستقوم بجهد حتى تصبح مراعية لمشاعر الآخرين.

إن الأسباب التي يقدمها توني عندما يتأخر توضح حقيقة بسيطة عن معظم المراهقين: إنهم يتعبون من استمرار انضباطهم. ويريدون أن يثوروا على النظام ولو مرة واحدة. يبدو لي أن توني ملتزم دائماً. وإذا كنت أحد والديه. سأشجعه وأقول له: "توني. لأنك دائماً على قدر من المسئولية. فلن أعاقبك هذه المرة. ولكن إذا حدث ذلك مرة أخرى. ولم تتصل. فسيكون عقابي في انتظارك".

هل يوجد أحد بالداخل؟

ينسى المراهقون إبلاغكم برسائل مهمة. يفقدون مفاتيحهم. ويقرضون ملابسهم الثمينة. ويشترون بدائل لها غير مناسبة. ويتومون متأخراً إلى المدرسة. ويهملون حيواناتهم الأليفة. ويلقون بملابسهم في كل مكان.

ماذا يدور في أذهانهم؟ تخيل. عندما يُسألون عن سبب كونهم غير متحملين للمسئولية في مواقف معينة. يجيب المراهقون قائلين:

- "اتصل شخص ما يريد التحدث إلى أمي. ولكن بعد أن تلقيت الرسالة. عاودت مشاهدة التلفاز. ونسيت". بيلي. خمسة عشر عاماً.

- "أعرف أنني يجب أن أحتفظ بمفاتيحي في مكان واحد. ولكني شاردة الذهن وأسهو كثيراً. ولا أستطيع أن أتذكر أين وضعتها؟" سونيتا. ستة عشر عاماً.

■ "أحب ارتداء ملابس أصدقائي. لذا أسمح لهم بارتداء ملابسي" مارث. ستة عشر عاماً.

■ "يريدانني أن أشتري ملابس تصلح للعام القادم أيضاً. وأنا أفضل الملابس الضيقة. لذا أشتري مقاس أصغر على الرغم من أني أعلم أنهما سوف يصرخان في وجهي" ميسي. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما يدق المنبه. أكسل عن القيام من السرير على الرغم من معرفتي بأنني إن لم أقم. فسأتأخر عن موعد المدرسة" بريدجت. أربعة عشر عاماً.

■ "أمي تلقي بملابسها في أي مكان عندما تكون متعبة. لذا فأنا لا أفعل شيئاً جديداً فأنا أقلدها في تصرفاتها" ساندرا. خمسة عشر عاماً.

إن المراهقين لديهم أسباب معينة لعدم تحملهم للمسئولية. وإذا استمعنا لأسبابهم. يمكننا مساعدتهم.

إن وجود دفتر وقلم بجوار الهاتف سوف يحل مشكلة بيلي. سوف تنتهي مسئوليته بمجرد أن يكتب الرسالة. وحتى يساعده والداه على هذا التمرين الجديد. عليهما أن يكتبا رسائله في هذا الدفتر أيضاً.

قمت بشراء دفتر مخصص؛ لأسجل فيه ما يحدث عندما أكون خارج المنزل. واتفقت أنا وابنتي على أن أترك لها رسائلها على السلم الموصل إلى حجرتها. وتترك هي رسائلي على منضدة المطبخ. وإذا نسيت مرة أن تكتب لي الرسالة. أحكي لها ما الذي أدت إليه هفوتها من إزعاج فتعتذر. وإذا تكرر ذلك. أحاول أن أنسى رسالة أو اثنتين من رسائلها؛ حتى تقدر الموقف.

قد عنفت سونيتا كثيراً. وألقيت على مسامعها محاضرات كثيرة بسبب فقدان مفاتيحها. وإذا كنت أنا أمها. كنت سأسألها: "هل نشتري لك سلسلة رقبة لنعلق بها المفتاح؟ أم يمكن أن تضعي مفتاحك في المكان المخصص للفكة في حافظتك. ماذا عن علبة مفاتيح تحفظينها في جيب حقيبة كتبك؟" ثم أشتري لها أو أعطيها نقوداً؛ لتشتري شيئاً جديداً يحل مشكلة فقدان المفاتيح.

المرة التالية التي ذهبت فيها مع مارث للتسوق وكانت تريدني أن أشتري لها ثياباً غالية. كنت أقول: " كنت أتمنى أن أشتري لك هذا. لكن أتخيل ستاسي وهي ترتديه وهذا يضايقني؛ حيث إنني لا أعمل لأشتري ثياباً باهظة لستاسي. إذن يمكننا أن نعقد اتفاقاً..." ثم نعقد اتفاقاً. وأي إخلال (بعد بداية المهلة) سوف يلزم عدم شراء ملابس جديدة (إلا للظروف العادية) في المرة القادمة التي نتسوق فيها.

يمكن لمشكلة ميسي أن تنتهي إذا لم يسمح لها أن تتسوق بمفردها. يمكن أن أمنحها فرصة أخرى حتى تثبت حسن اختيارها. ولكن بعدها سوف أقول: " بما أنني لا أستطيع تحمل شراء ملابس غير ملائمة لك. سوف أصمم على أن أذهب معك حتى يتحسن اختيارك أو تكسبي مالك الخاص وتشتري به ما تشائين".

أما النهوض من الفراش فيمثل مشكلة أخرى. معظم الناس لا يبالون بنوم ساعات أكثر في الصباح. ولكن المسئوليات تجبرهم على النهوض من الفراش. فيفكرون في القهوة التي سوف يحتسونها أو الثوب الجديد الذي أعدوه للارتداء. أو موعد الغداء السعيد الذي سوف يذهبون إليه. فيبرحون مضاجعهم نشيطين.

يمكن لهذه الطريقة أن تساعد بريدجت. وبالنسبة إلى البعض يمكن أن تكون سهلة مثل مجرد التفكير في حمام دافئ منعش. أو في أن عطلة الربيع ستبدأ الأسبوع القادم.

القضية الأخرى هي تجسيد الأدوار. لاحظت ساندرا أن أمها تلقي ملابسها على الأرض: لهذا تعتبر ذلك عذراً لها في تقليدها. هذا المثال الجيد يتسع مقامه لإلقاء آلاف المحاضرات. ولكن الآباء دائماً لديهم صلاحيات خاصة. (إذا كان من العدل أو من الحكمة أن يتعدى الآباء عادة هذه الصلاحيات. فهذا شيء مختلف تماماً). إذا كانت أمها لا تستطيع أن تكون القدوة الحسنة. فمازال لديها الحق في أن تقول: "أنا من يدفع الفواتير. وأنا المسئولة عن الحفاظ على نظافة المنزل. لذا يمكنني أن أعبث في المنزل كما أشاء. ولكن غير مسموح لكِ بذلك. إذا رأيت ثيابك على الأرض. فسألقيها على سريرك".

افعل شيئاً ذا قيمة

من الأشياء التي تثير غضب الآباء بشدة إهدار الوقت بلا فائدة. يصرخ الآباء قائلين:

- "وجهك لم يتغير منذ آخر مرة نظرت فيها إلى المرآة".
- "لمَ لا تصطحب معك سريرك إلى الشارع؟ إنك لا تعود إلى المنزل أبداً!".
- "توقف عن مشاهدة هذه الجولات الغبية للمصارعة".
- "سوف ألغي خط هاتفك الجوال".
- "دروس في الرقص. يا لها من مزحة! كان عليك أن تذاكر مادة الجبر بدلاً من ذلك".

ما هي الأنشطة المنتجة التي يظن الآباء أن أبناءهم المراهقين يمكنهم الاشتراك فيها؟ وما رأي المراهقين حول تلك الأنشطة؟

اذهب إلى المكتبة

■ "عندما أكون على موعد مع أصدقائي. تقول لي أمي: "لمَ لا تذهبين إلى المكتبة؟" إنني أريد أن أقضي بعض الوقت مع أصدقائي. أتظنني منقطعة للعلم؟". ديزي. أربعة عشر عاماً.

رسالة: "كوني واقعية يا أمي. إنني أحتاج أيضاً لحياة اجتماعية".

قم بمراجعة مفرداتك اللغوية

■ "إن أكثر ما يثير غضب أمي. هو تشغيلي للتلفاز بمجرد استيقاظي من النوم. فتقول: "لمَ لا تستمعين إلى أشرطة المفردات اللغوية بدلاً من إهدار وقتك؟" إن وجهة نظرها صحيحة من ناحية أن الأفضل لي أن أنجز أشياء ذات قيمة بدلاً من مشاهدة التلفاز. ولكنني عندما أستيقظ من نومي في يوم العطلة أريد أن أستريح بدلاً من أن أحاول مسرعة أن أنتهي من فعل كل الأشياء". فالنتينا. ستة عشر عاماً.

رسالة: "يجوز أنك مدمنة للعمل. ولكني لست كذلك. امنحيني بعض الوقت لأستريح".

البحث عن وظيفة

■ "تعتقد أمي أنني ألعب الهوكي كثيراً وتصم أذنيّ قائلة: "لمَ لا تحصل على وظيفة؟" هذا كل ما أسمع. ولكن ما تعتبره هي شيئاً تافهاً أعتبره أنا مهماً. أعلم أنني سوف أعمل طوال حياتي؛ لذا أريد أن أستمتع بها الآن" جيرد. ثمانية عشر عاماً.

رسالة: "لا أريد أن أندفع نحو حياة البالغين. فإنها بالطبع ليست مسلية مثل حياة المراهقين".

اقرأ الكتب الدينية

■ "أحب الاستماع إلى المذياع، لأنني أستمتع بالسماع إلى أحدث الأغنيات. فإن الموسيقى تجعلني في حالة مزاجية جيدة. ولكنها تقول لي: "من الأفضل أن تقرئي كتاباً، أو استطلعي الأخبار، أو اقرئي الكتب الدينية" ريتا، خمسة عشر عاماً.

رسالة: "تلك الأشياء تجعلك سعيدة. والموسيقى تجعلني سعيدة. إليك عني".

قم ببعض التمرينات

■ "أحب جمع صور النجوم وتعليقها في حجرتي فتقول لي أمي: "اذهب لتلعب كرة السلة، أو كرة القدم، أو امتطِ دراجتك، أو افعل شيئاً آخر. قم ببعض التمرينات". ولكنني أكره الرياضة، وأريد أن أستمتع بيومي كما يحلو لي". جارنت، خمسة عشر عاماً.

رسالة: دعيني أتابع هواياتي الخاصة. فأنا لا أضر أحداً. أليس كذلك؟

شارك في الأنشطة غير التقليدية

■ "أحب كتابة الأغاني والشعر. ولكن أمي تقول لي: "لمَ لا تشاركين في الأنشطة غير التقليدية بالمدرسة؟" آمل أن أصبح مطربة يوماً ما، وأكتب الشعر الخاص بي، إني لا أحب المدرسة كما لا أحب من فيها من أشخاص. ولا أحب أن أقضي فترة الظهيرة في هذا المبنى المظلم عندما يكون في إمكاني أن أذهب لأستريح في بيتي أو أن أدرس الموسيقى لبعض الوقت" جيمي، ستة عشر عاماً.

رسالة: "انظر إلى القضية من وجهة نظري، ثم تحدث بعد ذلك".

احصل على قسط من النوم، إنك تبدو متعبا للغاية

■ "أستغرق وقتاً طويلاً لأرتدي ملابسي في الصباح، كي أذهب إلى المدرسة، لأنني إن لم أكن على أفضل صورة لا أشعر بالراحة طوال اليوم الدراسي. فتقول لي أمي: "إذا أرحت جسدك هذه الساعة الإضافية لن تكوني بهذا المنظر المذري في الصباح". دانا. خمسة عشر عاماً.

رسالة: "لي أولوياتي. بالنسبة إليّ أن أبدو بمظهر جيد، فهذا ثمنه عدم حصولي على بعض النوم".

اقض وقتاً أطول مع العائلة

■ "أقضي وقتاً طويلاً في منزل صديقتي. أمي تقول لي: "لمَ لا تقضين وقتاً أطول مع العائلة؟ ولكن في بعض الأحيان تكون أنشطة العائلة مملة" روزانا. سبعة عشر عاماً.

رسالة: "أحب قضاء الوقت مع صديقتي. إنني مراهقة. ولا أحب أن نصبح مثل عائلة البرادي بانش".

مارس لعبة الكلارينت

■ "أقرأ وأقوم بتجميع المجلات الهزلية. يقول لي والداي: "لمَ لا تقضين وقتك في ممارسة الكلارينت؟" ولكنني لا أجد في نفسي حباً لهذه اللعبة. ولأنني وجدت أن جدي يهوى المجلات الهزلية أيضاً. فهو طبيب بيطري من "فيتنام"، لذا كلما اشتريت هذه المجلات يقترح عليّ أن أجمع مجموعة نام نام [هو كتاب هزلي حول الحياة الطبيعية أثناء حرب فيتنام]" جوز. خمسة عشر عاماً.

رسالة: "إنني أنتقل إلى مرحلة جديدة، دعني. إذا كنت لا أستطيع محاربتك، فإني أجيد جذبك تجاهي".

قم بعمل تطوعي

■ "عندما أتحدث إلى بعض المستشارين النفسيين عبر الهاتف تقول لي أمي: "لمَ لا تقوم بعمل تطوعي بدلاً من إهدار الوقت والمال في تحدثك إلى أشخاص مزيفين لا يعرفونك؟ فهم فقط يدعون العلم" إنه شيء مثير أن أعرف ما يقولونه لي عن مستقبلي. ولكن التدريس بالنسبة إليّ شيء ممل" فران. سبعة عشر عاماً.

رسالة: "أريد خوض مغامرات أكثر في حياتي".

انضم إلى فريق من الشباب

■ "أحب الرقص كثيراً وأذهب إلى مدرسة خاصة للرقص بعد المدرسة. تقول لي أمي: "لمَ لا تشاركين في بعض الأنشطة لجماعات الشباب؟" ولكن بالنسبة إليّ. هؤلاء الناس ليسوا إلا مجموعة من الحمقى. أفضل أن أقضي وقتي في الرقص بدلاً من إهدار وقتي معهم". تارا. ستة عشر عاماً.

رسالة: "إني أكثر حساسية مما تتصورين. أرجو أن تسمحي لي بأن أتبع هدفي".

انضم إلى جماعة الروتس (Rotc)

■ "يظنون أن كل ما أفعله غبي. أحب كي جواربي؛ لأنها تبدو هكذا أنيقة. فتقول لي أمي: "إنك كثيرة الجلبة. لمَ لا تشتركين في جماعة Rotc؟ هذا سوف يخلصك من المغالاة في مظهرك بشكل سريع". لكنني لا أحب هذا الزي الموحد الخاص بهم". جاكي. ستة عشر عاماً.

رسالة: "لديّ طرقي الخاصة. حاولي أن تتقبليني هكذا بدلاً من أن تغيريني".

مثل الآباء يجب أن نقول: " لا أفهم ماذا تقصد". هذه العبارة تبدو لي أكثر دقة وهي: "أفهم. ولكني لا أحب ما أفهمه".

إذن. ماذا للآباء أن يفعلوا؟ هل نتخلى عن مبادئنا ونترك أبناءنا المراهقين يشاهدون التلفاز. أو يتحدثون عبر الهاتف. أو يقضون ساعات في مقاهي الإنترنت. أو يتنزهون مع أصدقائهم. ويهملون واجباتهم المدرسية. ولا ينجزون أي شيء مفيد؟ بالطبع لا. يجب أن نستمر في تشجيعهم على المشاركة في الأنشطة التي تتضمن التمثيل والمحاكاة مع المثابرة على ذلك بشكل واقعي. إن المراهقين يحتاجون وقتاً خاصاً بهم ليفعلوا ما يحلو لهم. فيمَ يقضون وقتهم؟ ليس كل ما يفعلون إهداراً للوقت. إذا واصلنا تحديدنا لقيمة كل نشاط. وأصبحنا مثالاً لكل ما نقوله من خُطب. فإن معظم المراهقين سوف يتحولون إلى أشخاص بالغين متحملي المسئولية وهم الذين مازالوا يهدرون بعض الوقت أحياناً. أليس كذلك؟

تذكر أن :

١- ساعد ابنك المراهق على ألا يماطل. وذلك بأن تنصحه بشكل غير مباشر بواسطة ربطك بين بعض الطرق التي تتعامل بها مع الأشياء.

٢- ساعد ابنك على أن يكون متحملاً للمسئولية، عن طريق عمل قائمة بالأعمال المنزلية التي يجب القيام بها. ولصقها في حجرته. واترك دفتراً بجوار الهاتف لكتابة الرسائل.

٣- المراهقون لديهم طاقة أكثر من الآباء. ولكنهم أحياناً يجدون أنفسهم تحت وطأة جداول تفوق طاقتهم ويصبحون منهكين جسدياً

وعقلياً. ساعد ابنك على تقييم جدوله الخاص. وإذا كان مليئاً بالأعمال. احذف بعضها. أو ساعده على أنشطة جدوله.

٤- ساعد ابنك المراهق على أن يقوم بمسئولياته بطريقته الخاصة. بمجرد أن تبدأ. بماذا ستشعر بعد ذلك؟

٥- أحياناً لا يستحق العمل المنزلي ما حوله من ضجة. أنت ولي الأمر: يمكنك إلغاء عمل ما إذا أردت. ويمكن أن يكون أسهل عليك أن تقوم به أنت بنفسك.

٦- المراهقون يريدون أشياء ينظرون إليها في المستقبل. أعطِ ابنك إجازة من الأعمال المنزلية.

٧- لتشجع ابنك على ألا يهمل واجباته المدرسية. حاول إيجاد علاقة بين واجباته المدرسية وأمنياته المستقبلية.

٨- لتساعد ابنك على أن يكون أكثر اهتماماً بألا يتأخر خارج المنزل. عليك رسم صورة حية لما يدور في ذهنك عندما يكون (أو تكون) متأخراً.

٩- شجع ابنك على الاستيقاظ مبكراً عن طريق تعليمه أن يختلق هدفاً شخصياً يمكن انتظاره. مثل: موعد غداء في هذا اليوم. أو إجازة الربيع الآتية الأسبوع القادم.

١٠-عندما يشتغل ابنك المراهق بأنشطة ليست ذات قيمة. استمر في شرح له ما هو الأفضل ليشغل به وقته. ولكن يجب أن تعرف أن المراهقين يحتاجون إلى بعض الوقت ليفعلوا ما يروق لهم.

الفصل الرابع

إنما أنــا الأم
وأنت الطفل

في هذا الفصل سوف تكتشف أنك لست الأب (أو الأم) الوحيد الذي يعاني دائماً من تعليق ابنه أو ابنته على طريقة لبسه أو تصرفه.

■ يقول أب في الثانية والأربعين من عمره: "أدرك وأعرف ذلك جيداً فهذا ما نسمعه دائماً. لكن ألا تندهش لدراية مراهق في السادسة عشرة بكل هذه الأمور؟".

■ أم في السابعة والثلاثين: "إنها تحاول أن تلبسني على هواها. وإنها لتقول لي إنك لن تمشي معي مرتدية ثوباً كهذا".

■ أم في الرابعة والأربعين: "إنها تظنني من الطراز القديم. رجعية من طراز الستينيات".

■ أم في التاسعة والثلاثين: "يرى طفلي أن الكلمة الأخيرة ينبغي أن تكون له. بغض النظر عن أي شيء آخر".

يملي أبناؤنا علينا طريقة اللبس وتسريحة الشعر. وينتقدون سلوكياتنا. بل وتجدهم يتحدون قواعدنا متعللين بعدم اتساق هذه القواعد مع آرائهم. على أن هذه الآراء. إن لم تشعل غضبنا وتثير فينا مشاعر الإحباط. فستجدها آراء جد ساخرة لا تخلو من المرح. ولا عجب في أن الآباء عادة ما ينساقون إلى الصراخ في طفلهم المراهق موبخين: "إنما أنا الأم (الأب) هنا وأنت الطفل!".

في هذا الفصل سوف تكتشف السبب وراء تحدي المراهقين صراحة لآبائهم. وستندهش عندما تكتشف أن مثل هذا السلوك لا يقع دائماً بقصد إظهار عدم الاحترام لك. كما ستتعرف على أسباب الصورة الخارجية

القاسية للطفل المراهق الذي تقرع أذناه بالتوبيخ بصفة دائمة. وربما ستسعد عندما تعرف أن طفلك المراهق يكن مشاعر الشفقة عليك والاهتمام بك عندما تسمح له بلعب دور الأب/ الأم ـ ولو مؤقتاً ـ لك.

أنتِ لن ترتدي هذا الثوب ولاشك، أليس كذلك يا أمي؟

يتذمر الآباء محتجين:

■ " إنني مازلت في ريعان شبابي. فلماذا لا أرتدي هذا الثوب؟ إنهم لا يحمدون الله أن لهم أماً شابة" أم في الخامسة والثلاثين من عمرها.

■"ربما أنتمي في طريقة لبسي إلى طراز قديم. إلا أنني لست مطالبة بلفت الأنظار إليّ وأنا في هذه السن" أم في الحادية والأربعين.

■ " إذا ارتدينا ملابس "الهيبز" تذمروا من أننا نحاول أن نظهر في ثوب المراهقين. وإذا لم نساير الصيحات الحديثة في الملابس صنفونا على أننا من طراز عتيق. فلماذا يشغل المراهقون أنفسهم بملبسنا؟!" أم في الرابعة والثلاثين من عمرها.

ورداً على تذمر آبائهم يجيب الأبناء قائلين:

■ "يبدو أبي أخرق في بناطيله الطويلة الفضفاضة المسبلة على حذائه حتى تلامس الأرض" تايرون. ستة عشر عاماً.

■ "ترتدي أمي البناطيل الضيقة اللافتة للنظر. ولكنني أخبرتها أن هذا اللبس لا يلائمها. إنني لا أحب أن يُنظر إليها على هذا النحو" ماركيتا. ستة عشر عاماً.

■ "لم أصدق نفسي عندما رأيت أبي يخرج من المنزل مرتدياً شورتاً رياضياً. ولكم بدا أحمق" ريتا، أربعة عشر عاماً.

■ "لقد ارتدت لبساً غريباً من عقد السبعينيات فقلت لها: "إلى أين أنت ذاهبة بهذه الثياب؟ أفٍ لكِ. اسمعي. لن تخرجي هكذا معي. أنت لست أمي. إنني أقول إنك لست أمي الحقيقية" مارشا. خمسة عشر عاماً.

■ "ترتدي أمي ثوباً منزلياً أخضر مزيناً بالورود يجعلها تبدو أسمن مما هي عليه أصلاً. وإنه ليضايقني أن أراها كذلك. لأنني لا أحب أن أراها سمينة وقبيحة" ميرا. أربعة عشر عاماً.

■ "يرتدي أبي قمصاناً ضيقة ذات ياقات عريضة. إنني أريد أن يساير والداي الموضة" كاتي. ثلاثة عشر عاماً.

■ "تبدو والدتي حمقاء في تنورتها المفضلة لديها" لوريتا. ستة عشر عاماً.

■ "عندما تريد والدتي ارتداء رداء من أرديتي المغرقة في صبغتها الشبابية وأخبرها بأنه لا يناسبها. وأنني لا أريد أن يسخر الناس منها. أجدها تقول: "إنما لا تريدينني أن أبدو جميلة" بريندا. ستة عشر عاماً.

■ "يرتدي أبي بناطيل جينز باهتة اللون. لا أطيق أن أراه مرتدياً إياها. فما الذي يظنه؟... أتراه يعتقد أنه يبدو جذاباً فيها؟" ميريام. سبعة عشر عاماً.

■ "تعاني والدتي من وجود هالة سوداء حول عينيها. ناهيك عن إصابتها بدوالي الساقين. ومع ذلك ترتدي تنورة قصيرة قرمزية. ولكم طلبت منها ألا ترتدي هذه التنورة. فأنا لا أريد أن تتعرض لموقف محرج" روبي. ستة عشر عاماً.

■ "لقد ارتدت بنطالها الضيق من أعلى والواسع من أسفل "الشارلستون" على الرغم من أنني رجوتها ألا ترتديه. فأنا لا أريدها أن تبدو متخلفة عن عصرها" ليندا. ثمانية عشر عاماً.

البناطيل الفضفاضة والطويلة والضيقة والقصيرة. والفساتين المزركشة بالورود. وفساتين السبعينيات. والتنورات القصيرة. وتسريحات الثمانينيات. وملابس المراهقين . والقمصان ذات الياقات العريضة. والجينز الباهت، والبناطيل الشارلستون كلها أسباب تنصهر في بوتقة واحدة لتكون بؤرة توبيخ المراهقين لآبائهم حول الآثام التي يرتكبها الآباء فيما يتعلق بمظهرهم، وذلك لاعتقادهم بأنهم يحمون آباءهم كيلا يصبحوا موضع سخرية الآخرين. (وربما كانوا كذلك بالفعل. لكن بعضنا لا يلقون للأمر بالاً، فنحن نسعد لجعل أنفسنا موضع سخرية الآخرين. ونرجو أن ننجو من توبيخ أبنائنا على ما نفعله بأنفسنا).

إنهم يريدون ألا نبالغ في مسايرتنا للموضة. وفي الوقت ذاته ألا نتخلف عن ركبها. إنهم يريدون ألا تشوه السمنة قوامنا. وفي الوقت ذاته يصير الأمر أسوأ إذا أضفت الرشاقة علينا جاذبية خاصة. باختصار إنهم يودون أن نبدو كما ينبغي أن يبدو الأب (أو الأم) أنيقاً وفي الوقت ذاته محتشماً، غير منافٍ لقواعد الذوق السليم. يريد الأبناء أن يتلقى آباؤهم دروساً في كيفية الظهور بالمظهر الراقي.

على أننا لا نعرف أفضل مما نحن عليه، ولذا نحتاج منهم إلى إخبارنا بما ينبغي لنا القيام به. ولكن إن كنت تقرأ ما بين السطور، ستجد أنهم ينشدون ما هو أكثر من حمايتنا، إنهم يقون أنفسهم من الحرج. وكما نرى في أبنائنا انعكاساً لنا، يرون هم فينا انعكاساً لهم.

لكن ما الذي ينبغي للآباء القيام به؟ وهل لنا تغيير نمط لبسنا الأساسي استرضاءً لأذواقهم؟ ليس بالضبط، على أنني أعتقد أنه من الجيد أن نراعي مشاعرهم. أذكر على سبيل المثال، أنني كنت أتريض في صالة للألعاب الرياضية تقع في سوق تجاري، وكنت بعد التريض، أتسوق وأنا

مرتدية البنطال الرياضي القصير. وهو ما كان يقتل ابنتي ذات الثلاثة عشر عاماً حرجاً. على أنني تفهمت موقفها. ولذا فقد غيرت عادتي لا سيما وأنها تبدو أمراً بسيطاً. وهكذا عندما تكون ابنتي معي ونكون بصدد التسوق في السوق التجاري أحضر شيئاً أرتديه غير البنطال الرياضي القصير.

ينتقد المراهقون طريقة تصفيف شعر الأم وتبرجها

تجهل الأمهات أسباب انتقاد بناتهن المراهقات المستمر لمظهرهن.

■ "إنه ليحزنني عدم إطرائها على مظهري وعدم محاولتها إدخال السرور على قلبي ولو على سبيل التغيير. عندما قالت: "تبدين في تسريحتك هذه كما لو كان لك جناحان" عندها صرخت فيها؛ كي تخرج من غرفتي وتتركني وحدي" أم في الرابعة والثلاثين.

وفيما يلي ما يقوله المراهقون بشأن محاولتهم تصويب وضع تبرج أمهاتهم وزينتهن:

■ "تبدو ألوان هذا المكياج شاحبة. ولم يكن من الممكن أن أتجاهله؛ لأنه يجعلها أشبه بمصاص دماء" وندي. ستة عشر عاماً.

■ "لقد حاولت أن تصفف شعرها في خصلات معقوصة متداخلة والتي جعلتها تبدو في غاية الحماقة. ولذا فقد قلت لها إنني لن أسمح لها أن تبدو هكذا أمام أصدقائي" روزي. خمسة عشر عاماً.

■ "لقد اضطررت إلى أن أحدثها بشأن أحمر الشفاه الذي تستخدمه. حيث يجعلها أشبه بمهرج؛ لأن هذا لو لم يصدر مني لكان سيصدر حتماً من أحد آخر غيري" بريدجيت. ستة عشر عاماً.

■ "لقد أرادت أن تحلق جانبي رأسها. لكنني قلت لها إنني قد أموت غيظاً إن فعلت هذا. فأنا لا أريد أن ينتقدها أحد" نيكول. سبعة عشر عاماً.

هناك أمر لا سبيل إلى تبدله. ألا وهو أن المراهقين لا يحتملون أن يفكر أحد (ناهيك عن التعريض بالكلام) في أمهاتهم بصورة تنتقص من قدرهن. إنهم يتصورون أن واجبهم هو أن يزودوا عنا. وإذا وافق رأيهم انتقادات الآخرين لنا. يزداد حنق أبنائنا علينا للإساءة لأذواقهم الشخصية والمخاطرة بوضعهم الاجتماعي الناشيء، ولذا فإن حمايتهم لذواتهم تدفعهم إلى محاولة كبح جماح حركتنا قبل أن نقدم على تعريض أنفسنا وإياهم للسخرية.

الحرج

كآباء علينا أن نراعي تصرفاتنا حق المراعاة. فليس من السهل بأي حال أن تتجنب إحراج ابنك المراهق لاسيما إن كنت تحب الرقص. أو إطلاق النكات. أو التعبير عن نفسك بصورة أو بأخرى من وقت إلى آخر.

المراهقون يتذمرون:

■ "لقد بدت أمي حمقاء وهي ترقص في الشارع" جوشو. أربعة عشر عاماً.

■ "عندما أقمت حفل عيد ميلادي السادس عشر انتفضت أمي في حركة مباغتة في منتصف الحفل. لقد بدت كما لو أصابتها حالة صرع رغماً عن أنها على ما أعتقد كانت تظن نفسها ترقص. لقد كان موقفاً لا أحسد عليه" هيزر. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما حاول والدي تعلم الرقصات الجديدة طالبته بطرح هذه الفكرة عن ذهنه، لأنه لو ذهب إلى حفل وقام بما يظن نفسه يقوم به، فربما ألقوا به خارج الحفل" سامنتا، خمسة عشر عاماً.

■ "أحياناً تقدم أمي على تصرفات أكثر حمقاً مما قد يفعله صبي صغير" كيلي، ستة عشر عاماً.

■ "عندما نخرج في صحبة، يظن أبي نفسه خير من يلعب دور الممثل الهزلي، والحق أنه يتصرف على نحو طفولي أحمق. وعلى الرغم من أنني لم أخبره بذلك إلا أنني أتمنى ألا يبالغ في سخافته ويعرض مشهداً هزلياً في مرة تالية" جيمي، ستة عشر عاماً.

■ "يحب والدي إطلاق النكات، والقيام بدور الشخص المتخلف عقلياً، ومع أن في أدائه شيئاً من الفكاهة إلا أنني أشعر بالحرج" أمي، ثلاثة عشر عاماً.

■ "أذكر أن أبي قام بتوصيلي مع بعض أصدقائي إلى حفل، وفي الطريق راح يشدو بأغان يحفظها، ويطلق نكاتاً حمقاء عن غرفتي وكيف هي في حالة فوضى شديدة حتى أنك لتحتاج إلى خريطة كي تجد طريقك خلالها. ومع أن أصدقائي وجدوا في نكاته فكاهة إلا أنني لم أجدها كذلك" دينس، خمسة عشر عاماً.

■ "أشعر بحرج عندما تتحدث أمي بصوت طفولي إلى طائري" كورتني، ثلاثة عشر عاماً.

يشعر المراهقون، لاسيما الأصغر سناً منهم بضيق عندما يتخلى آباؤهم (أو أمهاتهم) عن أدوارهم كآباء (أو كأمهات)، ولذا يكفي أن يروهم وهم يرقصون، أو يطلقون نكاتاً سخيفة، أو يلعبون مع أصدقائهم، أو يرفعون عقيرتهم بالصياح، أو يتحدثون بنبرة سخيفة، أو يتصرفون على نحو صبياني، حتى يشعروا بمهانة ومذلة.

"إنهم يريدونني في مستوى غير مستواهم. يريدونني أن أكون مجرد شيء قديم لا قيمة له" أب في التاسعة والأربعين.

أقول لهذا الأب استمر في محاولتك الاستمتاع بوقتك. لكن عليك مراعاة مشاعر أبنائك. ولتعلم أن الأبناء في سن المراهقة - على الرغم من عدم اعترافهم بذلك - يفضلون أن يتحلى آباؤهم بشيء يسير من المرح والبساطة. لكن عليك بأن تعرف متى ينبغي أن تتوقف. وبالنسبة إليّ فإنني أمرح مع مرحهم. وأطلق النكات وسط أصدقاء ابنتي. لكنني أعرف متى يتجاوز الأمر حده، عندما ترمقني ابنتي بنظرة ضيق. ولا أقف في مكاني كمن أصابه عيار ناري. بل أتقهقر قليلاً. وإنني لأعرف أنها تقدر لي حسن صنيعي.

للمطلقين

يتشبث المراهقون بآرائهم المتزمتة حول من ينبغي أن يخرج معه آباؤهم وأمهاتهم من أصدقائهم ومن ينبغي لهم ألا يخرجوا معه. فتراهم يقولون:

■ "أعتقد أنه غير مكافئ لها بأي حال. ينبغي لها أن تعتني ببناتها قبل أي شيء آخر" جويندولين. أربعة عشر عاماً.

■ "لقد ظل رفيقها يتفحصني بعينيه. أعتقد أن عليها بأن تعرف أنه شخص قذر" لينا. ستة عشر عاما.

■ "من واجبي أن أحمي والدتي، كيلا تتعرض للأذى. صدقني سوف أسأل عنه قبل أن أدعها ترتبط به" جورج. ستة عشر عاماً.

■ "إن له أسناناً طويلة كأسنان دراكيولا" مارشا. خمسة عشر عاماً.

■ "صديقة والدتي نحيلة ودميمة. أعتقد أن الجميع سيسخرون منها" بوني، ثلاثة عشر عاماً.

■ "هـذا الـرجل الـذي قد يصبح يوماً زوج أمي يحب إصدار الأوامر. ولا ينجز بنفسه ما ينبغي له القيام به" وينستون. خمسة عشر عاماً.

■ "إنـه إنجليـزي ذو لكنة. ولا أظنه من الطراز الجيد" بيت. سبعة عشر عاماً.

■ "إنـه وقـح بغـيض. وقـد أخـبرته برأيـي هـذا أمام والدتي" كارا. سبعة عشر عاماً.

كمـا ترى. يهتم المراهقون بمصالحهم. تماما كما تفعل أنت. وهم يرون أن أبـاهم الحقيقي هو الجدير بأمهم الحقيقية وأمهم الحقيقية لا تستحق إلا أبـاهم الحقيقـي. لا يمكـن لشـخص آخـر أن يحل محل أي منهما في المقام الأول. كمـا يخشـون أن يسـرق أب (أو أم) بـديل أمهـم (أو أبـاهم) مـنهم ويسـتحوذ علـى وقـتها واهـتمامها بعـيداً عنهم. إن معظم الأطفال والمراهقين لـيرون أن زواج أبيهم أو أمهم بآخر يسلب منهم اهتمام والديهم ويمثل طامة كبرى لهم وتهديداً لاستمرار حياتهم معاً في بيت واحد.

مـا مـن شيء من شأنه أن يذل مراهق أو يشعره بإحباط أكثر من رؤية أبـيه وهـو يقيم أسـرة جديـدة. ويعتـبر تلـك المرأة قبيحة. من الممكن أن يضـحك الـبعض إذا شـبهنا هـذه المـرأة بدراكـيولا. مصاص الدماء. ولكن الموقـف سـيكون محـزناً بالنسـبة إلى المراهقة التي تتخيل مشهد أصدقائها وهـم يسـخرون مـن زوجـة أبـيها. أو إذا قامـت ابنـتك المـراهقة بإهانـة زوجـتك. فمـن المحـتمل أن يكـون السـبب في ذلك هو شعورها بالعجز عن القيام بأي شيء لحل هذه المشكلة التي ترى أمها واقعة فيها.

مـن المفـيد أن تـتحدث عـن هـذا بصراحة. ساعد ابنتك المراهقة على إدراك حقـيقة أن أصـدقاءها لا يسـتخفون بهـا. حتـى ولـو كـان الشخص الـذي يـواعد أمهـا شخصـاً قبيحاً. واطلب منها أن تُقيِّم مشاعرها في حالة

إذا ما رأت والدة صديقة أو صديق لها وهي تواعد شخصاً يمكن أن تكون لديه عيوب كبيرة. وعندئذٍ ستدرك ابنتك المراهقة أنها ستفكر قليلاً. أو لن تفكر أصلاً في هذا الموضوع. فمن المحتمل أن يحذو أصدقاؤها حذوها عندما يتعلق الأمر بها وبأمها و(بدراكيولا).

ولكن ماذا تفعل إذا كان ابنك لا يطيق رؤية الشخص الذي تواعده. سيرفض أبناؤك المراهقون أي شخص يتقرب إليك بغض النظر عما هو عليه هذا الشخص من دماثة أخلاق. أنصت بعناية إلى آراء أبنائك المراهقين. ثم وضح لهم كيف أن هناك اختلافاً كبيراً ما بين ذوقيكما. وأن هذا الشخص مجرد مُواعِد. وليس زوج أم (أو زوجة أب) مستقبلياً. وسيتوجب عليك تذكير أبنائك المراهقين بأن هذا الشخص لا يريد أن يحتل مكانة والدهم (أو والدتهم) الحقيقي. وليس بمقدور أي شخص أن يفعل ذلك بأي حال من الأحوال. ولكن سيحاول زوج الأم (زوجة الأب) أن يلعب دوراً في حياة أبنائكم المراهقين. دوراً يمكن تهيئته فيما بينهم.

هناك العديد من المراهقين الذين يوجد لديهم استعداد لتقبل زوج الأم (أو زوجة الأب) المستقبلي. فعلى سبيل المثال أخبرني بيت بأن والدته انتهى بها المطاف إلى الزواج من هذا الرجل ذي اللكنة الإنجليزية. وهما يعيشان الآن حياة سعيدة هانئة مع بعضهما البعض.

كيف تجرؤ على أن تتحداني؟

لا يكتفي أبناؤنا المراهقون بتصحيح سلوكنا وطريقتنا في ارتداء الملابس فقط. بل يتصرفون أيضاً كما لو أن القواعد التي وضعناها ليست لها قيمة بالنسبة إليهم. هذا بالإضافة إلى أنهم قد يظهرون تحديهم العلني والمتكرر لنا. يعتبر تحدي الأبناء بالنسبة إلى العديد من الآباء بمثابة صفعة على الوجه. عندما يرفض المراهقون القيام بما طُلب منهم. يشعر الآباء بالآتي:

■ "بالعجـز" [عـندما تخبرنـي بأنهـا ستستمر في مقابلـة هذا الشاب الذي يكبرها بكثير] أم تبلغ من العمر سبعة وثلاثين عاماً.

■ "بحـاجتي إلى الـبحث عـن أغلـظ حزام في المنزل و......" [عندما يـرد علـيّ بهـذه الطريقة التي تتسم بالوقاحة الشديدة] أب يبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً.

■ "بـرغبتي في إيـداعها في الملجـأ" [بعـدما ظلـت ساهرة طوال الليل خارج المنزل] أم تبلغ من العمر واحد وأربعين عاماً.

■ "أشـعر كأنهـا تفعل ذلك عمداً لتضايقني" [عندما تعود متأخرة إلى المنزل المرة تلو الأخرى] أم تبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً.

■ "وكـأنني لا أسـتطيع تـربيته" [عندما يخرج بالسيارة. على الرغم مـن معاقـبتي له. ضارباً بكلامي عرض الحائط] أب يبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً.

لـماذا يتحدى المراهقون والديهم؟ من المشوق أنني اكتشفت أنهم تقريباً لا يقومـون بـذلك عـن عمـد ليتسـببوا في إيـذاء مشاعر والديهم أو إهانتهم. ولقـد طلـبت مـن بعـض المـراهقين إعطائي مثالاً لمرة ما قاموا فيها بتحدي والـديهم علانـية. وإخـباري عـن سـبب قـيامهم بـذلك. وإلـيكم مـا قالـه بعضهم:

■ "عندما منعتني والدتي من مقابلة صديقتي. وشددت الرقابة عليّ. اضـطررت إلى الهـروب من المدرسة؛ لأتمكن من رؤيتها. فقد كنت مشتاقة إليها كثيراً" جوري. سبعة عشر عاماً.

■ "عـندما كـنت في الثانـية عشرة من العمر. قال والدي إنني مازلت صـغيرة علـى أن أقـيم علاقة صداقة. على الرغم من أن كل صديقاتي ممن في مـثل عمـري لـديهن أصـدقاء مـن الجـنس الآخر. لذا فقد كنت أراه في المدرسـة علـى أية حال. عندما أعود الآن بذاكرتي إلى الوراء. أرى كم كان كل ذلك أمراً يتسم بالصبيانية" تارا. ستة عشر عاماً.

■ "يسامرني بعض الأصدقاء عبر الهاتف. ولكن والدي يرفض ذلك رفضاً باتاً. وبمجرد أن يأوي إلى فراشه. يعاودون الاتصال بي مرة ثانية لنتجاذب أطراف الحديث. أعتقد أنه كان يتوجب عليه على الأقل تحديد موعد معين لإنهاء الحديث معهم" كاتلين. ستة عشر عاماً.

■ "ترفض والدتي السماح لي بالخروج. وأشعر كأنني سجينة؛ لذا فأنا أتسلل خلسة من المنزل" ليسندرا. خمسة عشر عاماً.

■ "اضطررت للتأخر ليلاً خارج المنزل؛ لأن جميع الحاضرين كان مسموحاً لهم بالتأخر ليلاً. ولم أرد أن أبدو كالأطفال أمامهم" تيد. خمسة عشر عاماً.

■ "أصبحت مدخناً شرهاً؛ لذا فأنا أقوم بالتدخين خلسة من وراء ظهريهما" جابريللي. خمسة عشر عاماً.

■ "قمت بسرقة السيارة اعتقاداً مني بأن الأمر يستحق ذلك. على الرغم من علمي باحتمالية أن يتم ضبطي" بيت. سبعة عشر عاماً.

■ " قمت بدعوة بعض الأصدقاء إلى المنزل. على الرغم من تحذيرات والدي لي من القيام بذلك؛ وذلك لأنني اعتقدت بأنه يمكنني الهروب بفعلتي من العقاب" فرانسين. خمسة عشر عاماً.

■ "قالت والدتي إنه لا يمكنني قص شعري بحيث يصبح قصيراً للغاية. ولكنني عقدت العزم على القيام بذلك؛ لذا فقد ذهبت إلى صالون الحلاقة. وقمت بتصفيف شعري على هواي. وعندما انتهيت من ذلك فكرت قليلاً قائلة: "ما الذي يمكنهما فعله الآن؟" فهو شعري أنا على أية حال. أليس كذلك؟" دونا، خمسة عشر عاماً.

غالباً ما يتحدى المراهقون والديهم؛ وذلك لأن الآباء يطلبون منهم عمل المستحيل. وليس من المعقول أن تتوقع من ابنك المراهق أن يتوقف

- هكذا بكل بساطة - عن مقابلة أصدقاء السوء. أو أن يقلع عن التدخين بدون أي مساعدة لمجرد أنك أمرت بذلك. إذا كان تحدي ابنك المراهق يقلقك. فسل نفسك هذا السؤال: "هل ما أطلبه منه يعتبر شيئاً غير واقعي؟" عندما ترفض السماح لابنك بالخروج مع أصدقائه. فأنت بذلك تضعه في موقف ما يتعين عليه فيه أن يتمرد عليك. سيكون الأمر أكثر واقعية إذا قمت بتقليص الوقت الذي يقضيه مع هؤلاء الشباب. وإذا استمررت في فتح باب المناقشة فيما بينكما؛ حتى تستطيع أن تحدثه بشأن وجهة نظرك – وصدق أو لا تصدق – فإن العلاقة بينكما ستتوطد إلى حد بعيد مع مرور الوقت. وقد أخبرني العديد من المراهقين بأن الأمر انتهى بهم إلى الابتعاد عن صديقاتهم وأصدقائهم؛ وذلك لأنهم اكتشفوا في النهاية أن الملاحظات التي سبق أن أشار إليها آباؤهم – المتعلقة بالأصدقاء – كانت صائبة (انظر الفصل الخامس لتجد الدليل على ذلك).

وابنتي خير مثال على ذلك. فقد كانت مخطوبة لشاب كان يتسبب في مضايقتها كثيراً لدرجة أنها كانت تصرخ في وجهه أثناء تحدثها معه عبر الهاتف. وبعدها تقوم بإلقاء الأشياء حولها في عصبية. كما كان يثير حنقها بعدم اتصاله بها عدة أيام. ثم يعود إليها متعللاً ببعض الحجج الواهية. وكنت أنصت إليها بعناية عندما تشتكي إليّ. ثم أحدثها عن خبراتي السابقة المشابهة والتي عشتها أثناء فترة مراهقتي. كما كنت أخبرها بكم هي سعيدة الحظ إذ يمكنها الإفصاح عما بداخلها. في هذه السن المبكرة. عندما لا تستحق هذه العلاقة السطحية كل هذا العناء الذي تتجشمه من أجلها؛ وذلك لأن من الخطأ التورط في مثل هذه العلاقات السلبية. بل إنها تعتبر مخاطرة جسيمة في أي سن أن نسمح لأنفسنا بالانغماس في أي علاقة سلبية من شأنها أن تؤدي بنا إلى أخرى أكثر سلبية. الأمر الذي ينتهي بنا إلى التورط في سلسلة من العلاقات السلبية.

كما اتفقت معها على ألا ترى هذا الشاب إلا مرة واحدة خلال عطلة نهاية الأسبوع، ومرة أخرى خلال الأسبوع، محاولة بذلك السيطرة على رغبتي في منعها من رؤيته نهائياً. ولكني داومت على التعبير عن ثقتي بقدرتها على الخروج من هذه العلاقة السلبية. ومن غير ريب، وفي غضون شهرين أو ثلاثة انفصلت ابنتي عن هذا الشاب وكانت تقول: "هناك اختلاف كبير في وجهات النظر فيما بيننا ولا يمكننا الاتفاق على أي شيء". يمكنكم أن تتخيلوا كم كنت سعيدة بهذا الأمر. ليس فقط لأن هذه المشكلة قد انتهت، ولكن لأن ابنتي تعلمت بعض الأشياء البالغة الأهمية بشأن العلاقات الإنسانية، والقيم، والتواؤم مع المواقف.

أما السبب الآخر الذي يدفع فتاة مراهقة إلى تحدي والديها هو أنها تريد أن تستمتع ببهجة اللحظة التي تعيشها، ففرانسين كانت مشتاقة بشدة إلى أن تحظى بوقت طيب مع أصدقائها؛ لذا فقد دعتهم إلى منزلها على الرغم من تحذيرات والديها بعدم القيام بذلك. يأمل المراهقون - في معظم الحالات - ألا يتم ضبطهم، ولكنهم غالباً ما يقومون بارتكاب الأفعال المحظورة على كل حال، حتى مع علمهم بأنه سيتم ضبطهم تاركين توقع التبعات على عواهنه.

غالباً ما يعتقد المراهقون بأن القواعد والحدود التي يضعها الوالدان تعتبر ليست ذات مبرر، وغير ضرورية، ومبالغة في الحذر. ولأنهم أدركوا من خلال خبراتهم السابقة معكم أنه ليس هناك جدوى من محاولة إقناعكم بتغيير طريقة تفكيركم؛ لذا فهم ينتهزون الفرصة ويقومون بعمل ما يريدون على أية حال معتقدين بأنه لن يكون هناك أي ضرر من ذلك. تعتقد فرانسين بأنه لن يحدث أي ضرر إذا قامت بدعوة أصدقائها إلى المنزل عندما تكونون بالخارج. أنتم بالنسبة إليهم مجرد أشخاص دائمي

القلق ينتمون إلى جيل سابق. ولا يمكنكم التحكم في أنفسكم. يحلم "بيت" بأنه لن يحطم السيارة إذا قام بأخذ جولة بها. فهو قائد متمكن محنك. والكل في فصول تعليم القيادة يعلم ذلك.

معظم المراهقين لا يقومون بتحديكم عمداً قاصدين بذلك إيذاءكم أو إهانتكم. ولكن كل ما يريدون هو أن يستمتعوا بحياتهم. ولكن هل يتعين عليكم تركهم يهربون بفعلتهم؟ بالتأكيد لا. ولكن يتوجب عليكم أن تتحدثوا عن ذلك بكل صراحة. إذا كنتم تودون بالفعل حل المشكلة. فسيتعين عليكم في معظم الحالات التوصل إلى تسوية مرضية لكلا الطرفين. عندما تحاول التوصل إلى حل وسط مع أبنائك المراهقين. وتتساهل قليلاً في بعض الأمور. فإنهم سيحاولون جاهدين الالتزام بدورهم في هذه الصفقة العادلة؛ وذلك لأنهم تأكدوا من احترامك لهم.

ولكن لا تتوقع حدوث معجزات بين يوم وليلة. وضع في اعتبارك أن أولادك المراهقين سيحاولون التملص قليلاً من هذه القيود. بل وأكثر من ذلك؛ إذا اكتشفت أن أولاك المراهقين يحاولون نقض هذه الصفقة التي بينكما. فحاذر من الوقوع في فخ "اعتبار ما حدث إهانة شخصية لك". فعلى سبيل المثال. إذا اكتشفت أن ابنتك تقابل هذا الشاب بصورة أكثر مما اتفقت معها عليه. فحاول إدراك أنه من الصعب على هذه الفتاة المراهقة التي تعتقد بأنها واقعة في الحب مقاومة إغراء رؤية خطيبها في كل يوم. بدلاً من أن تنقضّ عليها قائلاً: "كيف جرؤتِ على خداعي؟" حاول عوضاً عن ذلك أن تخبرها بأنك على علم بمقابلتها هذا الشاب بصورة أكثر مما اتفقتما عليه. وعلى الرغم من معرفتك بمدى كون الغش مغرياً في هذه الحالة. ولكن إذا عقدت صفقة فلا رجعة فيها. حاول أن تجعلها تتقرب منك بسبب إحساسها بالفخر. بدلاً من أن يكون السبب

هو خشيتها من أن تصب جام غضبك عليها. أو إحساسها بأنها تخونك عندما تنقض الاتفاق الذي تم بينكما. إن مفهوم الإحساس بالفخر يعتبر هو الأقوى؛ وذلك لأنها إذا قامت بتجاهله. فستشعر بأنها تخون نفسها. ولكن عندما تحافظ عليه. فستكون بذلك محافظة على سلامة خلقها.

لا تصدق هذا المظهر الخارجي الصارم

عندما تحدث مشاجرة عنيفة بينك وبين أولادك المراهقين. من الممكن أن تعتقد بأن ذلك لا يسبب له (لها) أي إزعاج؛ وذلك لأن المراهقين عادة ما يرتدون قناع اللامبالاة حتى يتمكنوا من إخفاء حقيقة مشاعرهم. ولكن المراهقين أخبروني بحقيقة مشاعرهم عندما تحدث مشاجرة بينهم وبين والديهم قائلين:

■ "عادة ما أصاب بالاكتئاب طوال اليوم في المدرسة. كما أشعر بالذنب؛ لأنها والدتي العزيزة وأكره أن أتسبب في إيذاء مشاعرها. وينتابني إحساس فظيع. وكأن العالم قد انتهى. ولكنها لا تدري شيئاً عن هذه المشاعر" لوسي. خمسة عشر عاماً.

■ "أشعر وكأن كل ما تقوله عني صحيح. كما أشعر بالألم والوحدة. أعتقد أنها لا تحبني" ناتالي. ستة عشر عاماً

■ "أفكر ساعتها في إلقاء نفسي من النافذة. أو تناول أي نوع من السم. وأقول: ما فائدة العيش في هذه الدنيا بدون أن يكون هناك شخص مهتم بي" ميمي. ثمانية عشر عاماً.

■ "عندما تصرخ فيّ ترتسم ملامح الشر على وجهي وأقوم بتجاهلها، ولكن ما لا تعلمه هي أنني عندما أقول كلمة أكرهك. فكل ما أعنيه حقيقة هو أحبك" شيريل. ستة عشر عاماً.

■ "تنتقدني والدتي كثيراً عندما تتشاجر معي. وتتهمني بأنني شخصية تافهة. وبعد ذلك أفكر قائلاً: لابد من أنها تسيء الظن بي كثيراً" مارين. سبعة عشر عاماً.

■ "أشعر بالحزن الشديد عندما يحدث ذلك. ولكنني لا أدعها تشعر بذلك أبداً" شون. سبعة عشر عاماً.

■ "أشعر بحاجتي إلى جمع كل أغراضي ومغادرة المنزل عدة أسابيع. حتى أسبب لهم لحظات من الرعب والهلع المفاجيء بسبب غيابي" كنت. ستة عشر عاماً.

■ " أشعر بالحزن الشديد وبانكسار القلب وكأنني غرقت في بحر سحيق الأغوار" براندي. ثمانية عشر عاماً.

هل يعلم آباء هؤلاء المراهقين حقيقة مشاعر أبنائهم؟ تقريباً لا! قمت بسؤال المئات من المراهقين عما إذا قاموا بإخبار والديهم عن مدى شعورهم بالحزن بعد انتهاء المشاجرة فيما بينهم. وأقر جميعهم بأنهم لم يتحدثوا عن ذلك الأمر معهم. ويقول معظمهم إنهم لا يقومون بإثارة موضوع شعورهم بالحزن أثناء المشاجرة، وذلك لأنهم يخشون من أن تثار مرة أخرى.

اعتدت أن أكون متهورة في حديثي مع ابنتي في الماضي. ولكن ذات يوم أدركت أنه يتعين عليّ التحلي بضبط النفس. كنت أصرخ فيها بشدة؛ لأن وجهها لم يظهر أي دليل على أنها تعي ما أقول. وفجأة انخرطت في بكاء حار وكأن قلبها سينفطر. عندئذٍ أصابتني صدمة شديدة. وتوقفت في منتصف خطبتي المسهبة العنيفة التي كنت ألقيها على مسامعها. ثم طوقتها بذراعي. وأخبرتها بأنني أحبها. وفسرت لها سبب غضبي الشديد وهو أنني لم أكن لأتصور أنها كانت تشعر بأي شيء؛ لأن وجهها بدا جامداً وبارداً. كما أنني اعتقدت بأنها كانت تتحداني. وبعدما تحدثنا معاً

فترة طويلة. اكتشفت أن مشاعرها كانت تتأذى كثيراً قبل ذلك بسبب غضبي الشديد وكلماتي اللاذعة، ولكنها لم تكن لتبين لي أياً من ذلك. هل تعلمت إخفاء مشاعرها؟ ليس عني بالطبع. كنت أود أن ألومها كثيراً بسبب كتمانها الشديد المؤلم إزاء زوجي السابق لأنه كان دائماً ما يقول: "توقفي عن البكاء وإلا فعلت ما يدفعك إليه بالفعل" ومع ذلك كان من الواضح أن أهم شيء يتوجب عليَّ القيام به هو تغيير هذا الوضع (*على الفور*). ومنذ ذلك اليوم. أصبحت أكثر حساسية إزاء مشاعر ابنتي.

أسوأ شيء قلته لأبنائك المراهقين

يصاب الآباء بالدهشة عندما يكتشفون أنهم قالوا أشياء بالغة القسوة لأبنائهم المراهقين. وقد طلبت من المراهقين أن يخبروني بأسوأ الأشياء التي قالها آباؤهم لهم. وإليكم ما قالوه مرتباً حسب الأقوال الأكثر تكراراً:

- "لا أطيق الانتظار حتى رحيلك عن هذا البيت".
- "أتمنى لو أنك لم تولد".
- "إنك لن تصبح إنساناً ذا قيمة في يوم من الأيام".
- "إنني أكرهك"
- "سأرسلك للعيش مع والدك".

وقد أضاف بعض الآباء تفاصيل مثل: "إنني أعد الأيام حتى رحيلك عن هنا". "لقد أفسدت حياتي". "إنك شخص فاشل". "أتمنى موتك". "إنني أقوم بحزم أمتعتك الآن استعداداً لرحيلك". أي نوع من الآباء الذي يقدم على قول مثل هذه الكلمات القاسية؟ من يسيئون معاملة الأبناء؟ نعم هم هؤلاء. إن معظم الآباء يفعلون ذلك أيضاً! من منا لم يتفوه ببعض العبارات المشينة أثناء لحظة غضبه؟

إذا كنت تشعر بالذنب نتيجة تلفظك ببعض الكلمات الجارحة. فلديّ الحل المناسب الذي عادة ما يكون مجدياً. ألا وهو الاعتذار. واجه ابنك المراهق وأخبره بحقيقة ما تشعر به: "إنني جد آسف لأنني قلت إني أكرهك. أنا لا أكرهك بالعكس أنا أحبك. ولكني أكره تصرفاتك في بعض الأحيان؛ لأنها تصيبني بخيبة الأمل. ولا أستطيع التواؤم معها. في بعض الأحيان أتمنى لو كان بمقدوري الهروب من كل ذلك. وفي أحيان أخرى أتمنى لو كان بمقدوري القيام برحلة حول العالم؛ لأنسى جميع مشاكلي. ولكن ذلك ليس في استطاعتي. أنا أعلم أن ذلك ليس خطأك. وأنا على يقين من ذلك". (لا تشعر بالإحراج إذا شعرت بالرغبة في البكاء). وبعد ذلك طوق ابنك المراهق بذراعيك وعانقه عناقاً مطولاً وستندهش كثيراً إذا اكتشفت أن ابنك المراهق متفهم لكل ما تقول. وستجعله يشعر بشعور طيب من داخله. كما ستلحظ وجود تغير سريع في التعبيرات البادية على وجهه (وجهها) تخطَ حاجز كبريائك وقم بالاعتذار له.

لكن ماذا يحدث لو اكتشفت أنك تقوم بالاعتذار طوال الوقت؟ وما الضير في ذلك؟ من الأفضل أن تعتذر كثيراً. بدلاً من أن تدع أي ملاحظة مسممة تعلق بذهن ابنك المراهق دون أن تجد لها الترياق المناسب. فاعتذارك يعني شيئاً مهماً للغاية في هذه الحالة. وأنت بذلك تجسد أمامهم مثالاً على أن الاعتذار لا يمثل ضعفاً. بل الأكثر من ذلك أنك ستمسك لسانك في المستقبل عندما تكون على وشك أن تتفوه بعبارات قاسية أثناء غضبك. وسيساعدك اعتذارك الحميم على التحكم في أعصابك. جرب بنفسك وسترى أنه أسلوب مجدٍ. وسيساعدك الاعتذار أيضاً على إنشاء علاقة أكثر قرباً وصراحة مع ابنك المراهق؛ وذلك لأنه سيكون هناك حب من نوع خاص يسري بينكما. عندما تتحلى بمثل هذه الصراحة.

عندما يشعر المراهقون بالأسي من أجل آبائهم

إن أبناءنا المراهقين أكثر شفقة ونضجاً مما نتصور، ولقد سألت المراهقين عما إذا شعروا بالأسف من أجل آبائهم ذات يوم فردوا عليَّ قائلين :

■ "أتألم عندما أرى أخي وهو يكبد والدتي المشاق بتصرفاته الهوجاء" كرستين، سبعة عشر عاماً.

■ "عندما يبدو أبي مهموماً بسبب الفواتير الكثيرة المتكدسة أمامه، وعندما يتحدث عن البحث عن عمل إضافي. أعتقد أن رأسه سيشتعل شيباً قبل الأوان. فليس من المفترض أن يعمل كل هذا الوقت" شيلي، خمسة عشر عاماً.

■ "عندما تحتم على والدي استئصال ورم ما في جسده. فقد بدا مرعوباً للغاية ساعتها، وقد حزنت كثيراً لرؤيته على هذه الحال" سال، ثمانية عشر عاماً.

■ "عندما فقدت والدتي قلادتها الذهبية المرصعة بالماس، والتي كانت على شكل قلب، وقد بدت وقتها كأنها على وشك أن تبكي" إيف، ثلاثة عشر عاماً.

■ "عندما تكون والدتي بصدد التخطيط للقيام بشيء ممتع، وتكتشف أن ذلك ليس في استطاعتها. أعتقد أنها تحيا حياة صعبة" تونت، سبعة عشر عاماً.

■ "ليست لدى والدي وظيفة حاليا، لذا فهو يبدو حزيناً، أنا أشعر بالأسف من أجله" ناعومي، ستة عشر عاماً.

■ "تتمتع والدتي بلياقة بدنية عالية؛ فقد كانت لاعبة جمباز متميزة أثناء شبابها. ولكن للأسف لم تكن تقام أية منافسات رياضية في البلدة التي كنا نعيش فيها وهي "ترينيداد"؛ لذا فقد دفنت موهبتها" مونيكا. خمسة عشر عاماً.

■ "عندما لم تحصل والدتي على الوظيفة التي كانت تحلم بها. دلفت إلى المنزل حزينة متباطئة. ثم وضعت رأسها على المائدة. وبدت محبطة للغاية" دينس. أربعة عشر عاماً.

■ "قامت والدتي بشراء العديد من الملابس الغالية الثمن من أجلي. إنها تشقى كثيراً من أجل الحصول على هذه الأموال التي تنفقها عليّ. وقد شعرت بأنني سأصبح في غاية الأنانية إذا أخذت هذه الملابس؛ لأني أحس بأنني لا أستحقها. أنا أحبها كثيراً" مارتينا. ستة عشر عاماً.

■ "عندما تعين عليّ مفارقة والدي في عطلة الأسبوع. اغرورقت عيناه بالدموع" باول. ثلاثة عشر عاماً.

■ "كلما وقعت عينا والدتي على والدي وأسرته الجديدة – فقد انفصل والدي عن والدتي ليتزوج بسيدة أخرى. ورزق بطفل حديث الولادة – قرأت في عينيها أمارات الحزن والألم" كيم. ستة عشر عاماً.

■ "عندما تعود إلى المنزل من العمل وهي مجهدة للغاية. وتضطر إلى تنظيف المنزل" روزان. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما يبلغ بها الضيق مبلغه من ضغوط العمل. ووطأة الإيجارات. وكم هي مرتفعة تكاليف المعيشة في المدينة" مارك. خمسة عشر عاماً.

إذا شعر المراهقون بآلام ومعاناة والديهم. فلماذا لا يطلعونهم على ذلك؟ عندما سألتهم عن السبب في ذلك. كانت إجابتهم الوحيدة هي: "لأني أشعر بالتحرج من القيام بذلك".

كيف يمكنكم أن تحثوا أبناءكم على التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم؟ ذلك شيء يسير للغاية. وإليكم الطريقة الذهبية للتحدث إلى أبنائكم المراهقين كأشخاص ناضجين مثلكم. افتحوا باب المناقشة بالتحدث عن الأشياء التي تضايقكم. كونوا أمناء وصرحاء بشأن مشاعركم. تماماً بنفس الطريقة التي تستخدمونها عند التحدث إلى أصدقائكم البالغين. وقد كنت أقوم بذلك طوال الوقت مع ابنتي. وقبل أن أدرك ذلك كانت تقوم بتهدئتي. وقد كان الأمر مشجعاً وممتعاً، لأنه كان بمقدوري ساعتها أن أرى فلسفتي الخاصة تتلوها عليّ ابنتي. فقد كانت تقول لي كلمات مثل: " لا تقلقي يا أماه. هذه الغمة ستزول بإذن الله. فدائماً ما يحدث ذلك". وقد ابتهجت كثيراً. ليس فقط لأنها أظهرت تعاطفها معي، ولكن لأنها تبنت نظرتي المتفائلة إلى الحياة. وكنت أرد عليها قائلة: "أنت على حق. وأنا أعلم ذلك. ولكن ينتابني الإجهاد واليأس في بعض الأحيان". فترد عليّ قائلة: "أعلم ما تعنين". وعند هذه اللحظة نشعر بنوع خاص من التقارب والألفة فيما بيننا.

وكلما زادتنا هذه اللحظات العزيزة المنال تقارباً، ساهمت بشكل كبير في بناء وتقوية العلاقة التي تتسم بالحب والصراحة والمتانة ما بين الآباء وأبنائهم المراهقين. ولأن الأوقات الصعبة من شأنها أن تتيح لنا الفرصة لبناء علاقة أقوى بيننا وبين أبنائنا وبناتنا، فيتعين علينا أن نحسن استغلالها والاستفادة منها.

ولكن يا والدي، أنا أعلم عن هذا الشيء أكثر مما تعلم أنت

إن ارتيابك أصاب محله. فابنتك المراهقة توقن في قرارة نفسها بأنها تعلم أكثر منك. يشعر ابنك المراهق في أعماق نفسه بأنه يتعين عليه تصحيح طريقة تفكيرك. لماذا يشعر المراهقون بهذه المشاعر؟

■ "بما أن عقلي لا يزال ناضجاً متفتحاً، وعقلَي والديَّ علاهما الصدأ، إذن فبمقدوري تعلم وفهم أشياء أكثر عموماً" هوب، ستة عشر عاماً.

■ "الآباء أكبر سناً، لذا فهم يغضبون سريعاً بشأن بعض الأشياء، ويبالغون في ردود أفعالهم، لذا يتعين علينا تهدئتهم في هذه الحالة" كيرك، سبعة عشر عاماً.

■ "إن خيوط تفكيرهم متعلقة بالماضي، ولا تتعلق بما يحدث الآن" سادي، خمسة عشر عاماً.

■ "أعتقد أنني أعلم أشياء أكثر بشأن الحب والحياة العاطفية من والديَّ، فهما يتذكران بعض القواعد التي أتى عليها الزمن، ولكن الحياة اختلفت اختلافاً كبيراً الآن. لقد تغيرت قواعد اللعبة كثيراً، كما أن المراهقين يلعبون مستخدمين قواعد جديدة" جوليت، ستة عشر عاماً.

■ "لا يهم إذا كنت أنا الطفل وهم الآباء، ولكن إذا اختلفت آراؤنا أو طريقة تفكيرنا، يتوجب علينا عندئذٍ التعبير عن ذلك، ومن الممكن أن يروا وجهة نظرنا ويستفيدوا منها. هذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على علاقة قوية ومتماسكة" ماتي، خمسة عشر عاماً.

■ "لقد عشت مع والديَّ فترة طويلة حتى الآن، وقد مكنني ذلك من مشاهدتهما وهما يرتكبان العديد من الأخطاء، لذا أشعر بأنه يتوجب عليَّ تحذيرهما إذا رأيتهما على وشك ارتكاب خطأ آخر" ديمتريوس، تسعة عشر عاماً.

■ "لقد تعلمنا في المدرسة دروساً وعلوماً أكثر من والدينا. فعلى سبيل المثال: أنا أمهر في الرياضيات من والديَّ. كما أنني أقرأ أكثر منهما. بالإضافة إلى أنني أعرف أموراً ليست لديهما أدنى فكرة عنها" جوستين، سبعة عشر عاماً.

■ "أنا ماهرة في التنظيم أكثر من والدتي" أودرا. ثلاثة عشر عاماً.

■ "أخبر والدتي بكيفية التعامل مع زوجها. كما أخبر زوج أمي بكيفية التعامل معها، وذلك لأنه بمقدوري رؤية ما يدور بينهما من مشاكل طوال النهار. وأعرف مفاتيح حلها، وهما يقولان لي في بعض الأحيان إنني أصلح لأن أكون طبيبة نفسية" سيلينا. خمسة عشر عاماً.

دعونا أولاً نلقن "هوب" درساً مهماً وهو : إن مرحلة الشيخوخة لا تبدأ في سن الثلاثين أو الأربعين. ومع ذلك فإن "كيرك" على صواب في نقطة معينة وهي أن الآباء يبالغون في ردود أفعالهم أحياناً. ربما لم تتح الفرصة لأبنائك الأذكياء ليذكِّروك بشيء ما من الممكن أن تكون قد تعلمته منذ سنوات خلال فترة مراهقتك وأنت الآن توفر جهدك من أجل مهام أكبر. ومن المحتمل أن تتذكر بعض الأشياء التي توضح مدى ذكائك (الأب) عندما كنت مراهقاً. وقد كانت "سادي" على صواب أيضاً. ففي بعض الأحيان يتعين على المراهقين تعليمنا بعض الأشياء بشأن ما يدور في عالمهم. وأتذكر كم كنت أقوم بملاحقة ابنتي وبعض المراهقين الآخرين لأقوم باستجوابهم بشأن آخر المصطلحات التي يستخدمونها في حديثهم

وأحدث صيحات الملابس وتصفيفات الشعر والموسيقى والعديد من المواضيع الأخرى التي تخص المراهقين. كما كنت أسألهم عن بعض القضايا الحساسة الأخرى مثل: هل يقع معظم المراهقين في شرك الحب. أم لا؟ وهل يدخن معظمهم الماريجوانا، أم يتعاطون أنواعاً أخرى من المخدرات؟

نحن كآباء، لدينا خبرة حياتية اكتسبناها خلال الأعوام التي عشناها. ولكن يتوجب علينا ـ قبل أن نتقاسمها معهم ـ أن نظهر لهم تقديرنا لخبرتهم الحياتية أيضاً. وأن نضعها في اعتبارنا. عندئذٍ سيؤمنون بأننا على وعي بما نتحدث عنه.

أدرك كل من "ماتي" و"ديمتريوس" أن الآباء مجرد بشر، لذا فهم خطاءون بطبعهم. وعلى الرغم من صغر سن المراهقين، إلا أنه من الممكن أن تكون أفكارهم ذات جدوى.

كنت دائماً ما أطلب من ابنتي رأيها في موضوع ما. وأرى حاجبيها وهما يرتفعان بينما تفكر في أفضل نصيحة يمكنها أن تقدمها لي. وأحياناً ما كانت تسدي لي بعض النصائح الغالية التي كنت أقوم باتباعها. ولكن في أحيان أخرى كنت أحس أنه من باب الحكمة أن أكتفي بشكرها فقط، ولا آخذ بنصائحها. ولكنني كنت أجعلها تشعر بأهميتها على أية حال. لقد أظهرت لها الاحترام الذي تستحقه، واكتشفت ماهية شعورها. وحصلت على رأي ثان وعلاوة على كل ذلك، قدمت إليها نموذجاً لتحتذي به. فأنا أريدها أن تلجأ إليّ طلباً للمساعدة عندما يطرأ أي شيء في حياتها، ومن أجل هذا. فكل منا يطلب مشورة الآخر ويقدرها.

وقد أشارت "جوستين" إلى حقيقة بسيطة وهي أن بعض المراهقين يعتبرون على دراية أكثر من والديهم في بعض النواحي العلمية المعينة. إذا

كان ذلك صحيحاً بالنسبة إلى ابنك المراهق. فحاول الاستفادة من هذه الحقيقة، ودعه (دعها) يعلمك شيئاً أو شيئين. كلما أظهرت رضاك بأن يصبح ابنك المراهق هو الخبير. ستجد أنه من الطبيعي أن تظهر استحسانك لموقفه (موقفها) ورغماً عن كل شيء. فإن هذا المراهق ما هو إلا طفلك الصغير.

وأشارت كل من "أودرا" و"سيلينا" إلى عامل الموهبة الفطرية. فمن المؤكد أن "أودرا" تتمتع بموهبة في التنظيم والتنسيق أكثر من والدتها. أما "سيلينا". على حسب رأي والديها تصلح لأن تكون طبيبة نفسية. عندما تكتشف أن ابنك المراهق يتمتع بموهبة عالية في بعض النواحي التي تفتقد أنت الموهبة فيها. حاول إظهار تقديرك لتباين المواهب بينكما. بمقدورك تشجيع هذه الموهبة ومساعدة ابنك المراهق على بناء ثقته بنفسه. كما يمكنك في نفس الوقت مساعدته على أن يرى إدراكك لكونه (كونها) شخصاً مستقلاً بذاته ومنفصلاً وبعيداً عنك. ومن شأن هذا الدعم أن يساعد ابنك المراهق على الاستمرار في النمو. وأن يصقل موهبته الفذة وشخصيته المستقلة بدون أي شعور بالذنب. لا يريد المراهقون أن يشعروا بأنهم صورة مكررة من والديهم. إذا أعطينا الفرصة لأبنائنا المراهقين ليصبحوا أشخاصاً مستقلين. فسرعان ما سيجدون في أنفسهم أشياء تذكرهم بوالديهم. وسيتمتعون بادعائهم قائلين: "إنني أتمتع بنفس روح الدعابة التي تتمتع بها والدتي" أو "لديّ عزيمة وتصميم والديّ".

تذكر أن:

١- المراهقون يقومون بتعديل طريقتنا في ارتداء الملابس، وتصفيف الشعر. واستعمال أدوات الزينة. وسلوكنا؛ لأنهم يعتقدون أنهم بذلك سيحموننا من الظهور بمظهر الحمقى.

٢- المراهقون يصابون بالإحراج عندما يتخطى والداهم الحدود ويظهرون بمظهر يتنافى مع مكانتهما كأب أو أم. وهم يشعرون براحة أكثر مع الآباء الذين يتبعون أسلوباً معتدلاً في ارتداء ملابسهم بحيث لا يكونون مبتذلين في ملابسهم، أو مرتدين ملابس تعود إلى عصور ماضية. إن المراهقين يذوبون خجلاً عندما يرتدي آباؤهم أي ملبس يتسم بالصبيانية. أو الخلاعة.

٣- لا تقم بإجراء تغيير كامل لملابسك. أو شعرك. أو أدوات تزيينك. أو سلوكك محاولاً بذلك إرضاء أبنائك المراهقين، ولكن كن أكثر حساسية بالنسبة إلى مشاعرهم، وكن على استعداد أيضاً لتعديل أسلوبك في بعض الأحيان.

٤- إذا أردت تفادي تحدي أبنائك المراهقين لك. فقم بتقييم مطالبك. بمعنى أنك إذا كنت تطلب منهم المستحيل. فحاول إيجاد بعض الحلول الوسط.

٥- لا تأخذ تحدي أبنائك المراهقين لك على محمل شخصي. فالمراهقون لا يفكرون قائلين: "لن أحترم والدتي وسأقوم بفعل كذا" إنهم يتحدونكم معظم الوقت، لأنهم يرغبون في القيام بفعل ما يريدون. معتقدين بأنهم سيهربون بفعلتهم. إنهم يظنون أنه لا ضير من القيام بذلك. أو أنهم قد انشغلوا تماماً بالاستمتاع ببهجة اللحظة. ونفضوا عن أذهانهم أي فكرة عن العواقب التي قد تحدث.

٦- لا تصدق المظهر الخارجي الجامد. عندما تتشاجر مع ابنك المراهق. من الممكن أن تعتقد بأن ذلك لم يؤثر فيه بتاتاً، وذلك لأنه يرتدي قناعاً وقائياً من اللامبالاة. إلا أنه من الممكن أن يكون ذلك

قد تسبب في إيذاء مشاعره وجعله يشعر بالوحدة والحزن أو حتى التحطم المعنوي.

٧- المراهقون لا يخبرونكم بمدى التأذي النفسي الذي يحدث لهم عقب كل مشادة تحدث بينكم؛ وذلك لأنهم يخشون من أن يفتحوا على أنفسهم باب المشاكل مرة ثانية. إذا حدثت مشادة بينكم وبين أبنائكم المراهقين حتى ولو كانوا هم المخطئين، فقوموا باتخاذ الخطوة الأولى. قوموا بمعانقتهم وأخبروهم بأنكم تحبونهم كثيراً. فبينما يقوم ابنك المراهق بدفعك بعيداً عنه، سيكون قد استعاد حبك الذي يحتاج إليه بشدة.

٨- إذا سبق أن تفوهت ببعض العبارات الفظيعة إلى أبنائك المراهقين، فأنت لست الشخص الوحيد. بدلاً من أن تعنف نفسك، قم بالاعتذار - فالاعتذار المتأخر أفضل من عدمه - واشرح لهم ما كان يدور بذهنك في تلك اللحظة، والسبب الحقيقي الذي كان وراء ثورتك العارمة. من شأن هذه المحادثات أن تزيد الحب بينكما، وأن ترأب الصدع الذي حدث بينكما، وأن تخلق علاقة قوية دائمة. إن من الأفضل أن تعتذر كثيراً. بدلاً من أن تدع أي ملاحظة مسممة تعلق بذهن ابنك المراهق دون أن تجد لها الترياق المناسب.

٩- اطلب من ابنتك المراهقة أن تمدك ببعض المعلومات بشأن اهتماماتها الخاصة، وأن تخبرك برأيها في شيء ما كلما سنح ذلك. ستتعلم الكثير من خلال تعرفك على طريقة تفكيرها، كما ستعلمها أن تطلب رأيك أيضاً.

١٠-ليست للموهبة حدود عمرية معينة. من المؤكد أن أبناءك المراهقين يتفوقون عليك في بعض المجالات. وكل ذلك سيساعدهم على التعرف على هويتهم. وبناء ثقتهم بأنفسهم.

الفصل الخامس

هؤلاء ممن يُدعَوْن بالأصدقاء بمثابة أنباء سيئة لك

من أعظم مخاوف الآباء أن يتأثر أبناؤهم المراهقون برفقاء السوء، ويقلق الآباء من أنه كلما حاولوا التأثير في أبنائهم بإبعادهم عن صديق بعينه، زاد احتمال تمردهم، وتسكعهم مع ذلك الصديق فيقول الآباء:

- "إنك عادة تفعل ما يفعله أصدقاؤك".
- "لقد أخبرتك بأنه مصدر للمتاعب".
- "مجرد وجودك معهم بمثابة رأي خاطئ منك"

يحتوي هذا الفصل على أنباء سارة. فستعرفون مدى تأثر المراهقين بنصائح آبائهم عن الأصدقاء. ولماذا يكون من النادر أن يقول الأبناء لآبائهم إنهم كانوا محقين بشأن صديق ما؛ حتى لو آل الأمر إلى أن يسقطوا هذا الصديق محل الجدل من حسبانهم. وأيضاً ستكون قادراً على أن تعيد الأمور إلى نصابها الصحيح إذا قمت بجولة قصيرة في جنبات الذاكرة آخذاً بعين الاعتبار بعضاً من أصدقائك عندما كنت مراهقاً؛ وما إذا كان لهم تأثير بالغ فيك أم لا.

بالإضافة إلى ذلك ستعرفون ما يشعر به المراهقون عندما يتمادى الآباء في إهانتهم ونهرهم. أو عندما يسيئون معاملة أصدقائهم. وستكتشفون طرقاً تصلحون بها هذا الضرر إذا كنتم قد ارتكبتم أخطاء في التعامل مع أبنائكم المراهقين وأصدقائهم.

أصدقاء لا يحبهم الآباء

عندما أطلب من الآباء أن يصفوا طباع أصدقاء أبنائهم الذين يرتابون فيهم، أتلقى إجابات كهذه: إنه شارب للجعة، أو مرتاد للحفلات، أو من مدخني الماريجوانا، أو بذيء اللسان، أو أناني، أو غير مهذب، أو جاهل أحمق، أو مرتدٍ للملابس الخليعة، أو مثير للمشاكل. هل وجدت نفسك تحاول باستماتة أن تحمي ابنك المراهق من تأثير أي من هؤلاء؟ ويشتكي المراهقون قائلين:

■ "إن أمي تنعت أعز صديقاتي بألفاظ سيئة، وتقول لي إذا لم أنتبه، سينتهي بي الحال إلى أن أصبح مثلها" كاثي، أربعة عشر عاماً.

■ "لمجرد أن صديقتي كانت مخطوبة وهي في سن السادسة عشرة، لا يريدني أبي أن أصاحبها. ويقول: إنها تعرف أكثر مما تعرفه فتاة في مثل عمرها" دارا، خمسة عشر عاماً.

■ "يقول والداي بأن صديقتي تثير الجانب الجنوني والشرير فيَّ ويدَّعون أنها مصدر للمتاعب ثم يستشهدون بشيء قد فعلته ولم يكن لائقاً" جيسون، تسعة عشر عاماً.

■ "دائماً ما أقع في المشاكل عندما أكون على علاقة بشينا، لذا تقول والدتي بأن لها تأثيراً سيئاً فيَّ" ريبيكا، خمسة عشر عاماً.

■ "لا يحبذ أبي أن يراني متسكعة مع مارلين؛ لأنها لا تحترم الناس، فيقول بأن ذلك قد ينعكس عليَّ" تانيا، أربعة عشر عاماً.

■ "لا يطيق والداي روب؛ لأنه يرسب في كل المواد الدراسية. ويقولان لي محذرين: سرعان ما ستفصل من المدرسة أنت أيضاً" توم، خمسة عشر عاماً.

يحـذر الآبـاء. ولا يحـب المـراهقون ذلـك. ولكـن هـل تذهب كلمات الآباء سُدى؟ وهل الأمر كله مضيعة للوقت؟ استعدوا لبعض المفاجآت.

هل يستطيع الآباء التأثير في اختيار أبنائهم المراهقين لأصدقائهم؟

علـى الـرغم مـن أن المراهقين عموماً يمقتون الاعتراف بأنهم يستمعون حقاً لما يقوله لهم آباؤهم إلا أن البعض منهم يقول:

■ "عـندما تطلب مني صديقتي جاكي أن أهرب من المدرسة، حينئذٍ أفكر فيما تقولـه أمي عن جاكي من أنها مثيرة للمشاكل، فأشعر بالانزعاج تمامـاً. وينتهـي بـي الأمـر إلى أنـني لن أقضي وقتاً ممتعاً حينما أهرب من المدرسـة. وآل بـي الأمـر إلى أن تـوقفت عن الخروج معها" ريتشل، ثلاثة عشر عاماً.

■ "أخـبرتني أمـي بأن صديقتي تحسدني. وقد اتضح لي أنها كانت علـى حـق. فقـد كانت صديقتي تنشر الشائعات عني من وراء ظهري، ثم اكتشفت ذلك" كيمبرلي. أربعة عشر عاماً.

■ "حذرنـي والـداي مـن الشـباب الذين يتسكعون حول غرفة ألعاب "البلـياردو" وبكل تأكيد. كل منهم إما مدمن للمخدرات أو متورط في بعض الأعمـال غـير القانونـية. أخيراً عدلت عنهم. وانضممت إلى رفقاء آخرين" كوينتين. ثمانية عشر عاماً.

■ "أتذكـر حيـنما أرادت صديقتي أن أذهب معها إلى الجوار السيئ كي تـرى صديقة لها متورطة في علاقات آثمة. ولكن ترددت في ذهني كلمات أمي وهي تحذرني مراراً وتكرارا ولذا لم أذهب" أنيتا. ستة عشر عاماً.

■ "عـندما ذهـبت مع صديقتي إلى المهرجان. ولما بدأت تتحدث مع كـل هـؤلاء الشـباب. وتـتمايل علـيهم. وتتصـرف بطـريقة... ــ تعلمـون

مقصدي - ترددت في أذنيّ كلمات أمي. عندئذٍ لم أرد أن يظن الناس أنني أشبهها تماماً" سِدي. خمسة عشر عاماً.

■ "أخبرني والداي بأن كوكي أنانية تماماً. وبأنني قد بدأت في التصرف مثلها بالضبط، ثم بت عندها ليلة. وكان لها موقف بغيض مع والدتها. لأنها لم تشترِ لها شيئاً: عندئذٍ أدركت أنها أنانية وجال بخاطري ما قاله لي والداي عنها" جانا. ستة عشر عاماً.

■ " عادة ما أدرك أن والديّ كانا على حق بعدما يحدث ما يثبت صواب رأيهما. ومع ذلك، عندما يحاولان تحذيري من شيء أخبرهما بأنهما لا يعلمان عما يتحدثان" فان. سبعة عشر عاماً.

يتأثر معظم المراهقين بتحذيرات آبائهم. ولكن هل عادة ما يرضي المراهقون آباءهم بمعرفة أنهم - أي الآباء - على حق؟ بالطبع لا.

هل يعترف المراهقون في أي حال من الأحوال بأنكم كنتم على حق؟

أتوجه بالسؤال للمراهقين قائلاً: "هل دائماً تخبرون والديكم بأنهم كانوا على حق، أم أنكم تحتفظون بذلك لنفسكم فقط؟".

ويجيب المراهقون قائلين:

■ "لا، ما كنت لأفعل هذا قط" كاتي. ثلاثة عشر عاماً.

■ "أحتفظ بهذا الأمر لنفسي؛ لأنني لو أخبرت والديّ سيصبحان بعدئذٍ مغرورين" لورا. أربعة عشر عاماً.

■ "لا أخبرهما بهذا؛ لأنني إن فعلت، فلن أجد نهاية لذلك على الإطلاق" أوجينيا. ستة عشر عاماً.

■ "لو أخبرت والدي بأنه محق، فسيظن بأنه كذلك *دائماً*" كال. سبعة عشر عاماً.

■ "إن أخبرتهما بأنهما كانا على صواب فأنتم تعرفون أنهما بعد ذلك سيحاولان إخباري في كل دقيقة من النهار كيف أدير دفة حياتي" توني، خمسة عشر عاماً.

■ "لا أقول لهما، لأنني لا أريد أن أسمع منهما تعليقاً مثل: لقد قلت لك هذا" دالا، ستة عشر عاماً.

■ "أسررت ذلك في نفسي، لم أعتقد بأنه من المهم أن أخبرهما بهذا" جيليانا. خمسة عشر عاما.

■ "لم أرد أن أفتح على نفسي مرة أخرى باباً من المشاكل التي لا نهاية لها" ويلي. تسعة عشر عاماً.

■ "لم أرد أن أجعله يحظى بشعور بالرضا من كونه على حق" جون. سبعة عشر عاماً.

■ "أردت ألا أعطيهما أي تقدير" كريسي. سبعة عشر عاماً.

■ "كنت في غاية الإحراج من أن أقول لهما ذلك" كارين. ثلاثة عشر عاماً.

من الواضح أن المراهقين ربما يودون إخبار والديهم بأنهم كانوا على حق. ولكنهم يخشون سماع كلمات مثل: "لقد قلت لك هذا سابقاً" أو قول إنهم يعرفون الأفضل دائماً. وما هو أكثر من ذلك أنهم يخافون من أن آباءهم قد يأخذون مثل هذا الاعتراف كرخصة تبيح لهم التحكم في أنشطة مراهقيهم المستقبلية. لذا بدلاً من أن ينتهز المراهقون الفرصة نجد أن معظمهم يحتفظ بهذه المعرفة مختزنة بعيداً في عقولهم وحدهم.

ومع ذلك، بعضهم بالفعل يعترفون لأبويهم بأنهم كانوا صائبين في رأيهم وإليك بعضاً من أسبابهم:

■ "أعلمت والدتي بأنها كانت على حق؛ لقد شعرت بأنني أدين لها بالكثير. وأردت أن أقر لها بالفضل؛ حيث كان ذلك واجباً عليّ" بني، خمسة عشر عاماً.

■ "أقول لها لأنها لا تعنفني أبداً. بل تتصرف معي بطريقة لائقة ويبدو أنها تعتقد بأنني تعلمت من أخطائي" إيلين، ستة عشر عاماً.

■ "أخبرهما؛ لأني أريد أن أؤكد صحة أفكارهما وآرائهما ولأنني كنت أود أن يُفعل معي بالمثل" جيسون، تسعة عشر عاماً.

وكما هو واضح فإن أفضل طريقة تشجع بها ابنك المراهق لكي يدعك تعلم بأن أفكارك وقيمك قد وصلت إليه، هي أن تعدل في المقام الأول عن أن تتلقى منه ثناءً. وبدلاً من ذلك حاول إقناعه بأنك مسرور لرؤية كيف أصبح ناضجاً ومدى ما يتعلمه عن الحياة. إذا استطعنا أن نقاوم نزعتنا إلى أن نشيد بذكر حكمتنا، وأن نسمح لمراهقينا بأن يتحدثوا عما تعلموه؛ سنجدهم يعودون إلينا مراراً وتكراراً بأخبار عن كيف كنا على حق بشأن أمور عديدة.

وحتى إن لم تستطع أن تسمع من مراهقك بأنك كنت صائباً، وكان لك بالفعل تأثير في اختياره لأصدقائه (أو أشياء أخرى من هذا القبيل) فلا تجعل شيئاً يثبط عزيمتك. أليس حقيقياً أنه إلى يومنا هذا توجد أشياء قررت فيها أن والديك كانا محقين بشأنها، ولم تخبرهما أنت بذلك؟ والقصد هنا هو ألا تستسلم لفكرة أن تتوقف عن التعبير عن رأيك واهتمامك بهم. صدق أولا تصدق. إنه لأمر مفهوم.

لن يدع المراهقون أبناءهم يتسكعون مع رفقاء السوء

على الرغم من أن المراهقين يختلفون معكم على طول الطريق بشأن أصدقائهم الذين لا يحبونهم. إلا أن المثير للدهشة أنهم يصبحون أكثر تحفظاً عندما يُسألون عن نوع الأصدقاء الذين يودون أن يخرج أبناؤهم معهم. فيقول المراهقون بأنهم سيمنعون أبناءهم المراهقين من أن يخالطوا مثل هؤلاء:

- "الشخص الذي يهرب من المدرسة أو يتعاطى المخدرات" تشيرني. أربعة عشر عاماً.
- "الأشخاص دون المستوي ذوي السمعة السيئة" جريتا، سبعة عشر عاماً.
- "الأولاد الذين لا يبرحون الشارع مطلقاً" ماري، خمسة عشر عاماً.
- "الشخص الذي لا يكن احتراماً لوالديه" جاي. ثمانية عشر عاماً.
- "أي شخص يسرق أو يكذب كثيراً" أوجاستا. ثلاثة عشر عاماً.
- "المنحلات اللائي يرتدين ملابس صارخة" رين. ستة عشر عاماً.
- "الشخص الذي ليس له أصول عريقة" فيتو. تسعة عشر عاماً.

وحقيقة الأمر أن هذه الأشياء التي يقولها المراهقون تُعدّ بمثابة توضيح على أنهم يتأثرون بقيم آبائهم وعليك أن تكتشف ما إذا كان ابنك المراهق يتأثر بقيمك أم لا. وذلك بأن تسأله نفس السؤال. احرص على أن تسأله بطريقة ودية وعلى سبيل الدعابة. بدلاً من أن تقول له: "هل ترى؟ ستشعر بما أشعر به حينما تصبح أباً".

إياك في أي حال من الأحوال أن تقول هذا لصديقي ثانية

لقد ألقينا نظرة على شكاوى المراهقين حول سلوك آبائهم المحرج إلا أن هناك أشياء معينة يشعر المراهقون بأنه ينبغي على الآباء ألا يقولوها لأصدقائهم. وتوجهت بسؤالي للمراهقين قائلاً: "ما هو أسوأ شيء قاله آباؤكم لأحد أصدقائكم أو فعلوه معه؟ ويرد المراهقون:

■ "قالت أمي لأصدقائي إنني عندما كنت صغيراً كنت أشاهد هذا الكلب وهو يتبول. وكان هذا هو أول ملاحظتي للون الأصفر. إنها مجرد قصة سخيفة، وعندما ترويها أقول: "يا إلهي، كلا ليس مرة ثانية" تيمي. خمسة عشر عاماً.

■ "أطلعت أمي صديقي على صورتي وأنا في العام الخامس وبدوت فيها فظيعاً. وشعرت بأنني أريد أن أخطفها من يديها وأمزقها" ويستون، سبعة عشر عاماً.

■ "في يوم ما كنت مستضيفة فتاة في المنزل ليست صديقتي، ولكنها مجرد صديقة لصديقتي وكنا نتحدث. ثم صاحت أمي ونادت "شيرمان" اغسلي الأطباق؟ وتظاهرت بأنني لم أسمعها، وبعد عدة دقائق أتت إليَّ قائلة: "انهضي إلى المطبخ واغسلي الأطباق. كم مرة عليَّ أن أقول لك هذا؟ هل تظنين بأنك كبرت على القيام بذلك؟ إني لا أظن ذلك" وأُحرجت جداً لدرجة جعلتني أريد أن ألعن أمي وأهرب من المنزل" شيرمان، خمسة عشر عاماً.

■ "أخبرت أمي صديقتي بأن تنورتها قصيرة جداً. فقالت لها: "إنني أقول هذا فقط لمصلحتك" وقلت في نفسي: تباً ليس هذا من شأنك يا أمي. فوالدتها لا تتدخل في طريقة لبسي، وشعرت بأنني أريد أن أعتذر لصديقتي عما بدر من أمي. وشعرت صديقتي بالخجل والإحراج" أناستازيا، ستة عشر عاماً.

■ "أخبر أبي صديقي بأنه غير ناضج ولا يعرف الصواب من الخطأ عندئذٍ شعرت بالإحراجٍ وتساءلت في نفسي إن كان سيأخذ عليّ هذا" مونتي. أربعة عشر عاماً.

■ "عندما ناداني هذا الشاب، سأله والدي لماذا ينادي. واعتقدت بأنه لم يكن ضرورياً أن يعامله أبيٍ بمثل هذه الطريقة السيئة. وحينئذٍ أردت أن أبكي" لينا، أربعة عشر عاماً.

■ "أخبرت أمي شاباً - أردت بالفعل أن أتحدث معه - بأنني غير موجودة بالمنزل. فغضبت. وسألتها كيف تسنى لها أن تفعل هذا. وظللت في حالة من الغضب الشديد طوال الليل" بليندا. ستة عشر عاماً.

■ "ذات ليلة عُدْتُ إلى المنزل متأخرة وبصحبتي صديقتي، وبدأت أمي في الصياح بأنني تأخرت من جراء تأثيرها فيَّ، وهذا لأن والديها سمحا لها بأن تكون طائشة في تصرفاتها وأن تعود للمنزل في وقت متأخر كهذا، ثم بدأت والدتي في إلقاء الإهانات على والدي الفتاة وطريقة تعاملهما مع ابنتهما. أثناء هذا الحوار كانت صديقتي بالخارج وسمعت كل شيء. كنت في غاية الإحراج، وأردت أن أغلق فم أمي بقوة. ولم أصدق أنها لا تمتلك الفطرة السليمة التي تمكنها من أن تتحدث إليّ سراً عن تأثير صديقتي فيَّ" مارتينا. ستة عشر عاماً.

■ "عندما صفعتني والدتي على وجهي أمام صديقتي، رددت في نفسي "لا أصدق ما فعلته توا". ثم رمقتها بنظرة وكأنها مجنونة. ثم سألتها عما إذا كانت قد فقدت صوابها" كلاري، أربعة عشر عاماً.

■ "بدأت والدتي في مضايقة أحد أصدقائي، ودار بخلدي وقتها أن أقول لها: "عليك بإيقاف ذلك، فتبدين حمقاء" ولم أقل لها أي شيء.

لأنني كنت مصدومة وفي غاية الإحراج الذي عقد لساني ومنعني من أن أتفوه بكلمة" ديسي، أربعة عشر عاماً.

يمكن أن يغوينا قول أو فعل أي شيء يرضينا عندما يكون حولنا أصدقاء أبنائنا المراهقين. ولكن علينا أن نقاوم هذا الإحساس. فلا يُقدِّر المراهقون مناقشة آبائهم لهم عن تصرفاتهم وسلوكهم عندما كانوا صغاراً (أي الأبناء)، وماذا كانوا يشبهون، أو كيف ينبغي لأصدقائهم أن يتصرفوا أو يبدوا. وكل هذه المناقشات التي تتم أثناء وجود الأصدقاء وأي شيء يتعلق بهم - ولو من بعيد - وقتما كانوا صغاراً كل ذلك هو آخر ما يود المراهقون أن يسمعوه. وربما يكون أسوأ شيء يفعله الآباء هو أن يصيحوا في وجه أبنائهم أمام أصدقائهم أو ينعتوا مراهقيهم بقولهم إنهم غير ناضجين عاطفياً أو جسدياً. والتعليقات التي يطلقها الآباء تجاه أبنائهم كقولهم: "لازلت غير ناضج" تُعدُّ محرجة جداً للمراهقين، وتجعلهم يستشيطون غضباً.

يحق لتيمي وويستون أن يشعرا بالإحراج، ينبغي لأميهما أن تتعلما أن ما هو خاص بهما لابد وأن يظل بمنأى عن مشاركته مع الأصدقاء أو الأقارب في غيابهما. ربما يكون تمييز تيمي للون الأصفر شيئاً تحبه أمه بكل تأكيد، ولكن بالنسبة لأصدقائه يُعد وسيلة لمضايقته، وبالمثل صورة ويستون وهو في طفولته.

أيضاً غضب شيرمان مفهوم، ففي نظرها تُعد والدتها قد اقترفت جريمة مضاعفة: إذ إنها لم تحرجها فقط، بل قامت بذلك أمام الفتيات وعاملتها أيضاً كالأطفال. نجد أن الأولاد المراهقين يحاولون جاهدين أن يصبحوا رجالاً وآخر ما يودونه هو أن يروا أنفسهم يُحَط من شأنهم ويُعاملون كأطفال بتعليق يُطلقه أحد الأبوين وهو لا يراعي مشاعرهم.

يجب علينا كآباء أن نعمل جاهدين على أن نتحكم في أنفسنا. بغض النظر عن مدى غضبك. أو مدى اعتقادك بأن ما ستقوله سيتسم بالمرح. أمسك عليك لسانك. توقف. ثم ضع نفسك مكان مراهقك. عُد بذاكرتك للوراء وتذكر حينما كنت في مثل سنه واضعاً في اعتبارك شخصية ابنك الخاصة. وتخيل بالضبط ما ستشعر به لو قيلت لك تلك الكلمات أمام صديقك. لو فعلت هذا أستطيع بحكم التجربة أن أضمن لك ألا تصادف كل هذا الكم من المشاكل التي تتحكم في اندفاعك تجاه قول شيء غير ملائم من وجهة نظر ابنك المراهق.

لا يُقدر المراهقون محاولتنا لعب دور الآباء لأصدقائهم وتقديمنا لهم نصيحة غير مطلوبة. فعندما نصحح من سلوك أو ملبس أصدقائهم. يشعر المراهقون بالحرج وبأنهم مضطرون لأن يعتذروا عن عدم حصافة رأينا. وفي الوقت ذاته يشعرون بالذنب لاعتذارهم نيابة عنا؛ لأنهم يشعرون بأنهم يقللون من شأننا أمام أصدقائهم باعترافهم بأن هناك شيئاً يعيبنا. وفي الواقع سيظل المراهقون يشتكون لأصدقائهم من الطريقة التي يعاملهما بها والداهما. ويقولون عبارات كهذه: "إن أمي ذات شخصية لحوحة" أو "إن أبي أسوأ من رجل الشرطة". ولكن هذا النوع من النقد للآباء لا يُعد خطأ من قدرهم. وفي الحقيقة فما يقصدونه هو قول: "يهتم بيَ والداي". ولكن نقدهم بالفعل لآبائهم أمام أصدقائهم يُعد شيئاً مختلفاً تماماً. فحينما يضطر المراهق للقيام بهذا تجد أن ما يدور بخلده كلمات كهذه: "أبواي لا يُدْركان ما يفعلان. وإنني لخجول من تصرفاتهما".

ماذا ينبغي لك أن تفعل إن رأيت عيباً واضحاً في صديق ابنك المراهق؟ هناك طريقتان: إما أن تجد طريقة إيجابية ومحببة لتشير بها بطريقة غير مباشرة إلى ذلك العيب. أو لا تقل شيئاً على الإطلاق. فعلى

سبيل المثال. كان يمكن لوالدة أناستازيا أن تقول شيئاً كهذا: "يالها من تنورة جميلة! وأنت رائعة فيها. إنها تحسن من مظهرك أما لو كانت أطول قليلاً؛ ففي اعتقادي ستكون ممتازة" وهناك بديل آخر وهو أن تتحدثي مع ابنتكِ عن خطأ صديقتها على انفراد. وحتى في هذا ينبغي أن تسبقي النقد بتعليق إيجابي عن الصديقة.

من غير المجدي أن يتعنت الآباء في سؤالهم عن الغرض من المحادثة الهاتفية قبل أن يعطوا الهاتف لأبنائهم. وكان مع لينا الحق في أن تتضايق. ورغم صعوبة الأمر. إلا أن الآباء يحتاجون إلى أن يتعلموا أن كل التعنت الموجود في العالم لا يستطيع أن يغطي كل التفاصيل الدقيقة والمعقدة في حياة المراهقين.

(وبعد هذا السلوك السابق من الآباء هل سيرد الفتى المتحدث عبر الهاتف قائلاً: "إنني أتصل كي أرى هل أستطيع أن أواعد ابنتك على الخروج مساء الأحد؟" وهل من المعقول أن يصرخ قائلاً: سنخرج للهو والمرح...؟ فعلى الأرجح أنه سيضطر لاختراع أي عذر يشعر بأن الوالد في حاجة لأن يسمعه. والشيء الوحيد الذي ستجنيه من التعنت في الحديث مع أصدقاء مراهقك؛ هو أن تصيبه بالاستياء والضيق. وإن أردت أن تعرف الهدف من وراء هذا الاتصال الهاتفي؛ فمن الأفضل أن تسأل ابنك فيما بعد بأكثر طريقة ودّية وإيجابية ممكنة، عندئذٍ يمكنك أن تحظى بفرصة أفضل لتتعرف هذه التفاصيل حينما يكون ولدك المراهق في حالة مزاجية طيبة تسمح له بالحديث وحينما يحتضنه شعور بأنه يثق بك بقدر كافٍ ليخبرك بالأمر. أو بإمكانك أن ترتكب خطأ لا يمكن تبريره بأن تلصق أذنك بالباب لتتجسس عليه. وإنني لأعترف بفعلي هذا من قبل. غير أني لم أحظَ إلا بنصف القصة، وسببت لنفسي قلقاً أكثر من الراحة. وشعرت أيضاً بالذنب.

مثلي كوالدة بليندا؛ قمت ذات مرة بالكذب. وأخبرت الفتى الذي اتصل أن ابنتي غير موجودة بالمنزل. فقد استاءت من اتصاله الدائم بها وهي تقوم بهدوء بأداء واجبها المنزلي. والواقع أنني لم أشأ أن أزعجها. وفي وقت لاحق من تلك الليلة اتصل مرة أخرى، واكتشفت ابنتي خداعي لها. ثم غضبت وشعرت بأنها مصدومة. فكيف لي - من وجهة نظرها - أن أفعل شيئاً كهذا؟ أليس عندي أي نوع من الأمانة؟ وكانت محقة في ظنها. فبدلاً من كذبي عليها كان ينبغي لي أن أبقيه منتظراً للحظة حتى أخبرها بأنه ينتظرها على الهاتف. وأنه بإمكانها أن تحدثه دقيقتين فقط. ربما تحتج على طلبي هذا. ولكن كانت لتقل الخسارة في هذه الحالة عمّا إذا فَقدتْ الثقة بكلامي لها إذا اتصل أي شخص آخر.

بالإضافة إلى هذا أكون بكذبي عليها أعطيها رسالة غير مباشرة فحواها أن الكذب هو طريقة شرعية لتجنب المواجهات. وهو العكس تماماً لما أريد أن أنقله لها. بل ناهيك عن أنني أوضح رغبتي في اللجوء إلى أي وسيلة أستعيد بها سيطرتي عليها كما كانت وهي في الخامسة من عمرها.

وانتهى بي الأمر إلى أن اعترفت بأنني كنت مخطئة ووعدتها بألا أفعل ذلك ثانية. ووفيتُ بوعدي (ومازلت).

إن الآباء هم بشر بطبعهم. ولكن إذا أهنت أحد أصدقاء مراهقك، عليك بالتحدث مع ابنك وصديقه عن هذا الأمر، واشرح أسباب حديثك بهذه الطريقة، واعتذر. وعندئذٍ سيرى ابنك مدى صدق كلماتك، وسيسامحك. فعلى سبيل المثال، يمكن لوالدة مارتينا أن تصلح الأمور فقط بأن تعتذر. ففي الوقت الذي عادت فيه الفتاتان للمنزل متأخرتين. كان من الواضح أنها في أوج غضبها لدرجة أنها لم تستطع التحكم في

أعصابها. ومن الواضح أن مارتينا دائماً ترجع متأخرة للمنزل، وكانت والدتها تنتظرها مدة ساعة على أحر من الجمر، وتلقي باللوم على صديقتها لتأثيرها السيئ على ابنتها وجعلها تتأخر. وحينما دخلت الفتاتان، ربما أرادت الأم أن تخبر صديقة ابنتها بأن تغادر فوراً، ثم توبخ ابنتها بشدة. وبدلاً من أن تكظم الأم غيظها، أخطأت، ولم تستطع التحكم في نفسها ،وأهانت عائلة هذه الصديقة بلا تفكير غير مبالية لوجودها، وربما تمنت الأم (لا شعورياً) أن تسمعها الصديقة.

ربما تستطيع باعتذارها أن توضح للفتاتين أنها كانت قلقة، وقد دفعها هذا لإساءة الظن بهذه الصديقة، لأن والدتها تسمح لها بالعودة للمنزل في وقت متأخر. وأيضاً أن تُبين إنه لأمر محبط بالنسبة إليها أن تجد نفسها الوالدة الوحيدة التي تتشدد في هذا الأمر، بينما الآخرون جميعاً متساهلون جداً. فهي تقول: "أشعر بالإحباط لأنه لا توجد طريقة أستطيع بها التحكم في الآباء الآخرين، أعلم أنه أمر سخيف، ولكن هذا ما أشعر به". ثم يمكنها أن تقول لصديقة مارتينا "آسفة إنْ كنت جرحت مشاعرك. فليس لي الحق في الحكم على أبويك. وهم أناس طيبون إلا أنني كنت في غاية الإحباط". وسواء عُوقبت مارتينا على هذا التأخير أم لا؛ فينبغي أن يتم التعامل مع هذا الأمر في وقت آخر وعلى انفراد.

يجب على الآباء أن يواجهوا هذه الحقيقة وأبناءهم على مشارف سنوات المراهقة إن لم يكن قبلها وهي: عليهم بإيقاف التوبيخ القاسي لأبنائهم، ولكن بعض الآباء ـ خطأ ـ سيقومون وهم في حالة إحباط تام بصفع أبنائهم. وهو تصرف خاطئ للغاية عندما يحدث منهم وهم على انفراد، أما إن حدث هذا علناً أمام الآخرين، فسيكون الألم أشد وطأة. وبحق، هذا الخطأ لا يمكن تبريره في عقول المراهقين، فنجدهم يقولون

مثل ما قالت كلاري عن أمها: "لابد وأنها قد جُنت". لو فعلتِ مثل ذلك. حاولي في اعتذارك أن تتبعي نفس المنهج العقلي الذي اتبعته والدة مارتيتا. أخبري ابنتك بطريقة توضيحية لا تبريرية بماهية الأفكار التي جعلتك تصفعينها هذه الصفعة. ثم اعتذري وأعطيها قبلة وضميها في أحضانك بشدة. ثم قولي لها بأنك تحبينها. آنذاك سوف تستشعر هذا بروحها. وربما ينتهي بكما الأمر لأن تصبحا أكثر قرباً من بعضكما عن ذي قبل.

ربما تتساءلون. لمَ يتوجب علينا الخوض في كل هذه المشاكل؟ عليكم القيام بهذه المحاولة؛ لأن كل تصرف مؤلم يصدر منكم ولا تناقشونه مع أبنائكم يُساعد دائماً على توسيع الفجوة بينكما، وأخيراً تكون النتيجة أكثر بكثير من مجرد فجوة في التواصل. وقد ينتهي الأمر إلى أن تتسع هذه الفجوة لتصبح هوة سحيقة كالتي تفصل الكثير من البالغين عن آبائهم مدى الحياة، أو على الأقل إلى أن يمر العمر بهم ويصبحون حينئذٍ قادرين على مسامحة آبائهم. فالأمر أسهل كثيراً إن عبرنا لهم الآن عن اعتذارنا بصدق وذلك لما له من أثر جيد فيهم. عنه إذا انتظرنا سنين بعد ذلك، حينها تكون الأمور قد تحولت إلى استياء دائم منهم تجاهنا.

يجب على الآباء أن يقاوموا رغبتهم في تعنيف أو نصح أصدقاء أبنائهم، حتى ولو بدا ذلك مغرياً لهم. فمن الطبيعي أن نجد بعضاً من الآباء يُلقي ملاحظة على مظهر أصدقاء أبنائهم. لذا تكون النتيجة هي تصرفهم بحماقة مع هؤلاء الأصدقاء. دون أن يدركوا ذلك. فإن كنت تفعل ذلك. أو فعلت. فسامح نفسك؛ لأنك بشر، ولكن عندما يتعلق الأمر

بأصدقاء أبنائك. فاعقد العزم على أن تتخذ موقفاً أبوياً يتسم بالود، حتى لا تتسبب في إحراج ابنك (ابنتك) المراهق أو جرح مشاعره.

أصدقاء أو صديقات لأولادك لا تثق بهم

معظم الآباء مروا بتجربة رؤية مراهقيهم يخرجون مع أشخاص لا يُحبذونهم. هل هناك أي جدوى من الحديث معهم عن ذلك؟ هل تساعد تحذيراتنا على جعلهم يوطدون علاقاتهم أكثر؟ تنتظركم هنا مفاجأة سارة. هذا ما يقوله المراهقون:

■ "هذه الفتاة التي تُدْعي ليرا حاولت استغلالي. وأخبرتني أمي بأنني أنظر إليها من خلال نظارة وردية اللون. فيما بعد اكتشفت بأنها حقاً كانت تستغلني بكل ما تحمل الكلمة من معنى". رُنالد، سبعة عشر عاماً.

■ "عندما كنت أخرج مع ديف ظلت والدتي تخبرني بأن هناك شيئاً يشوب علاقتنا، لأنه يجعلني متضايقة طوال الوقت. فكانت تقول لي: "لو كنتما على وفاق. لما كنت تبكين طول الوقت" وكان محقة جداً، وآمل ألا أوقع نفسي في شيء كهذا مجدداً" كيث، ستة عشر عاماً.

■ "حذرني والدي من أن رين شخص شرير. ولكني استقبلت ذلك بالضحك فقط. ولكن فيما بعد فكرت بكلماته وأدركت أنها حقيقية. وتساءلت لماذا يقول عنه والدي ذلك؟ فاكتشفت أن كل ما كان يفعله هو أن يتسكع مع أصدقائه. فليس لديه هدف ولا وظيفة. بالإضافة إلى تعاطيه المخدرات من آن لآخر. وأعتقد أني فقدت احترامي له؛ لأنه في آخر الأمر بدأ يتجنبني" باربارا. ثمانية عشر عاماً.

حينما يتعلق الأمر بالحياة العاطفية فلست من أنصار سياسة عدم التدخل. ولا أصدق أنه يمكننا أن نهرب بمجرد التأكيد على القانون الذي

ينص على عبارة: "أمنعك من فعل هذا أو ذاك" فلن يُجدي ذلك نفعاً؛ لأنهم سيظلون في التسلل خلسة. إلا أنني أعتقد بأننا ندين لأبنائنا ببذل مجهود أكبر حينما ندرك أنهم يتمادون في علاقة من المحتمل أن تضرهم.

بإمكاننا القيام بعدة أشياء، فبمقدورنا أن نحدد وقتهم مع هذا الشخص. وأن نتحدث إليهم ونظل نتحدث. وبديهي أن ولدك لن يُعلمك بالأمر - صحة حديثك عن أصدقائه - في وقتها. إلا أنه وكما ترى من الاقتباسات السابقة لبعض المراهقين بأن حواراتك معهم مسجلة عندهم بصفة دائمة وتعود لأذهانهم في اللحظات المناسبة. فأحاديث والد باربارا معها عادت لتظهر أمامها من آن لآخر. وذلك حينما لاحظت سلوكاً بعينه لرين. واستعادة تلك الأحاديث ساعدتها على التوصل إلى الاستنتاج بأن رين لا يصلح صديقاً لها.

هل تعتقدون أن كل المراهقين الذين اقتبست من كلامهم عادوا مسرعين لآبائهم لإخبارهم بأنهم كانوا صائبين؟ بالطبع لا. فمعظمهم احتفظ بذلك لنفسه. لذا ليكن ذلك درساً لكم. فتوجيهاتكم لا تذهب سُدى ففي الغالب لا يأخذونها بلا مبالاة.

هل جميع أصدقائك كانوا ممتازين...؟!

يصبح الآباء مثاليين جداً حينما يأتي الحديث عن نوع أصدقائهم عندما كانوا مراهقين؛ فحينما يسألون أن يصفوا الصديق المثالي لولدهم. فنجدهم يقولون صفات كهذه: أن يكون متحملاً للمسئولية، وودوداً. وذا قيم أخلاقية جيدة. وأيضاً محترماً للسلطة. وذكياً يحب المدرسة. وينوي الالتحاق بالجامعة. ليس فاحشاً ولا بذيئاً، ولا يتعاطى المخدرات ولا الخمور. وذا عادت جيدة، وهادئاً. ومجداً ولديه أهداف.

ومع ذلك عندما يطلب منهم وصف البعض من أصدقائهم عندما كانوا مراهقين. يُدرك الآباء ـ بدهشة عموماً ـ بأن أصدقاءهم في الغالب لم يشبهوا تماماً أصدقاء أبنائهم المثالين كما تخيلوا هم.

فطلبت من الآباء أن يصفوا صديقاً لهم عندما كانوا مراهقين، واحداً ممن لا يودون أن يخرج أبناؤهم معه أبداً. وسألتهم أيضاً عن تأثير هذا الصديق فيهم. ورد الآباء:

■ "كان لي صديق عنيف كان يخرج في طريقه باحثاً عن المتاعب. وانتهى به الأمر إلى السجن، ولكنني التحقت بالجامعة" والد في السابعة والثلاثين من عمره.

■ "كانت إحدى صديقاتي من النوع الفاسد. ولكنها فعلت ما تريد، وفعلتُ ما أريد، فلم تؤثر إحدانا في الأخرى، ولم أعرف ماذا حدث لها؛ لأنني بعد المدرسة الثانوية فقدت الاتصال بها" والدة في السادسة والأربعين من عمرها.

■ "لم تحترم صديقتي والديها. فقد كانت متهورة. وأعتقد أنها لم تقلل حبي لوالديّ، بل جعلتني أحبهما أكثر، وأتذكر أنني شعرت بالآسى تجاه والديها" والدة في التاسعة والثلاثين من عمرها.

■ "أدمن صديقي المخدرات. ولكن لم يكن له أي تأثير فيَّ، وكان يتعاطاها بشراهة. وعلى حد علمي، الأمر انتهى به إلى شارع السقوط (منطقة حافلة بالحانات والفنادق الرخيصة يألفها السكارى والمتشردون)" والد في السادسة والثلاثين من عمره.

■ "تأثرت بي صديقتي السيئة أكثر مما تأثرت أنا بها" والدة في الأربعين من عمرها.

■ "كان لي صديق يجحف الرأي ويتفوه بأشياء بغيضة تجاه الآخرين. وعلى ما أتذكر، باعتقادي أن والديه لا بد وأنهما ربياه على هذا النحو. وعند لحظة معينة، قررت ألا نكون أصدقاء بعدها" والد في السابعة والأربعين من عمره.

إنه لأمر محير، أليس كذلك؟ عُد بذاكرتك لسنوات المراهقة. هل يمكن أن تتذكر صديقاً لا تحب أن يخرج ولدك مع مثله أبداً؟ هل أثر صديقك هذا في مسار حياتك؟ مما أستنتج، أستطيع أن أقول: إذا كان هناك تأثير أسري قوي، فهناك احتمال كبير بألا يتعدى تأثير الصديق السلبي كونه شيئاً ثانوياً أو مؤقتاً فقط. وفي نهاية المطاف تفوز القيم الحقيقية التي يغرسها الآباء في نفوس أبنائهم، حتى ولو كان هناك بعض الانحرافات. وحقيقة وفي النهاية، ربما تجد ذريتك تختار أصدقاء يؤكدون على أنهم نماذج لأسرهم الصالحة.

وأتذكر هنا قولاً استشهدت به والدتي وظلت تردده عليّ مراراً وتكراراً مفاده: رَبِّ الطفل بالطريقة التي ينبغي أن يربى عليها، وحينما يكبر، لن يتخلى عنها أبداً.

لاحظ أن المثل يصف الوعد بحكمة حينما يقول: عندما يكبر وينضج. وستمر عليك أوقات تتساءل فيها عما إذا كنت تضيع مجهودك. ولكن كما يقول أحد الآباء:

■ "لقد ربيناه تربية سليمة، ومنحناه حباً كبيراً، وكنا دائماً أسرة مترابطة وعندما اكتشفنا أنه تورط في تعاطي المخدرات، انسحق قلبنا. وكان علينا أن نضعه تحت برنامج إعادة تأهيل المدمنين. وأتذكر شعوري بالفشل وكأنني هويت إلى مكان سحيق. ولكن انظروا إليه الآن. فقد أصبح في الخامسة والعشرين من عمره، ولديه وظيفة جيدة في شركة

للإنشاء، ومرتبط وعلى وشك أن يتزوج. والمضحك في الموضوع هو أنه صار الآن أكثر تحفظاً متي في بعض الأحيان" والد في الثانية والخمسين من عمره.

استمر في القيام بمهمتك. فعلى عكس ما يبدو، سيغير ولدك آراءه ويقبل توجيهاتك.

تذكر أن:

١- برغم مجادلة مراهقك لك، إلا أنه سيأخذ في اعتباره تعليقاتك حول اختياره لأصدقائه.

٢- بوجه عام إذا قاومتِ الإغراء بأن تقولي: "لقد قلت لكِ هذا من قبل"، وبدلاً من ذلك سمحتِ لابنتك المراهقة بأن تكتشف الحقيقة بنفسها، فعلى الأرجح ستسمح لك بمعرفة أنك كنتِ على حق بشأن أصدقاء بعينهم.

٣- يُصبح المراهقون متحفظين بشكل مدهش عندما يتعلق الموضوع بتحديدهم أنواع الأصدقاء الذين سيسمحون لأبنائهم - فيما بعد حينما يصبحون آباء - بمصادقتهم، ويُعد هذا دليلاً قاطعاً على أن معظم المراهقين يتشربون بقيم آبائهم برغم كل شيء.

٤- لا يحب الأبناء أن يتحدث الآباء عن أيام طفولتهم (أي الأبناء) أمام أصدقائهم. فمشاركة المراهقين لأصدقائهم في حيلهم وهم صغار أو إظهار صورهم القديمة سيحرجهم.

٥- عندما تُعنف أو نُعدل من أصدقاء أبنائنا المراهقين، نتسبب في إحراج شديد لهم. ونضعهم في موقف يضطرون فيه للاعتذار نيابة عنا. وينتهي بهم الأمر إلى الشعور بالذنب والغضب في الوقت ذاته.

٦- تجنب إغراء أن تستدرج المتحدثين عبر الهاتف لمعرفة طبيعة علاقاتهم بمراهقك. فلن تحظى بمعلومة صحيحة، ولكنك ستسبب لابنك الضيق وعدم الثقة والاستياء.

٧- لو كنت لا تطيق صديق ابنك (أو صديقة ابنتك)، استمر في الحديث عن هذا (سواء استمع إليك الطرف الآخر أم لا). بمرور الوقت سيدرك ابنك على الأرجح بأنك كنت تُصدقه القول.

٨- إن أحرجت مراهقك بتخطيك الحدود مع صديقه. فاعتذر له ولصديقه. أعلمهما بالدوافع والأفكار التي تسببت في أهانتك لهما.

٩- العديد من الآباء الذين أخذوا بعين الاعتبار بعضاً من النماذج من بين أصدقائهم عندما كانوا مراهقين، يشعرون بأنهم تأثروا بآبائهم وليس بأصدقاء محددين. وهذا التأثير هو الذي حدد قيمهم وأفعالهم. وينبغي أن يكون هذا مشجعاً لك.

١٠- لو بدا مراهقك كأنه في حالة ميئوس منها وهو في سن السابعة عشرة. انتظر قليلاً. فعندما يصل ولدك المراهق لسن الخامسة والعشرين ربما يبدو أكثر تحفظاً منك.

الفصل السادس

الأشياء التي تقودك إلى الجنون

إن معظم المراهقين لديهم القدرة على أن يجعلوا حتى الشيخ الحكيم يفيض به الكيل ويطفح. فهل يتعمدون أن يقودوك إلى الجنون أم أنها موهبتهم الفطرية؟

■ "هل هذا هو نفس الطفل الذي أنجبه رحمي" أم تبلغ من العمر أربعين عاماً."

إن ما يضايق أحد الآباء ربما لا يضايق الآخر. ولكن الفرص التي سوف تجدها في بعض الأشياء المذكورة بذلك الفصل سوف تجد لديك صدى. فهم يعزفون موسيقاهم بصوت عال. ولا يبالون بأنك كثيراً ما تسألهم بأن يخفضوا الصوت. ويحتكرون الهاتف، ويطقطقون بالعلك. ويستعيرون الشامبو الخاص بك. ويختلسون ملابسك. ويستخدمون لغة سيئة ومزعجة وبذيئة. ويرفضون تهذيب شعرهم. ويجولون بأعينهم في جميع الأرجاء وأنت تتحدث إليهم. وهكذا دواليك.

أتذكر بوضوح تعجبي – عندما كانت ابنتي تدرج وكانت كل صديقاتها تتراوح أعمارهن ما بين ثلاث إلى خمس سنوات – لقولي: "هل يستطيع الأطفال اللعب دون صراخ؟ هل يسعهم تعلم خفض صوتهم؟". إن إدراك محاولة خفض مستوى صوتهم ربما يكون بمثابة كفاح مضحك ومعركة خاسرة. فأنا بالطبع لا أقوم بأية محاولة أقنع بها ابنتي ذات الأربع سنوات وصديقاتها بأن عليهن التحدث بنبرة منخفضة. فيبدو أن صراخهم هذا شيء طبيعي في هذه المرحلة. فنحن جميعاً مررنا بهذه المرحلة وسنشعر بسعادة غامرة حينما يجتازونها.

اخفض مستوى صوت هذه الموسيقى

هل عزف الموسيقى بصوت عال يعد شيئاً ضرورياً يشعرهم بالابتهاج في حياتهم؟ وهل هناك بعض من الرغبات المكبوتة لديهم التي تجبرهم على إحداث صوت ثاقب بمجسمات الصوت التي لديهم ليُسمِعُوا العالم كله (حتى يصابوا بالصمم) على الرغم من اختراع سماعات الأذن؟ فسألت المراهقين لماذا يعزفون موسيقاهم بصوت عال على الرغم من أنهم يعلمون جيداً أن ذلك يزعج والديهم؟ فردوا قائلين:

■ " لأن سماعي للأغنية بصوت عال يجعلني في حالة مزاجية جيدة. فأنا لا أريد أن أثير حفيظتهما. ولكن كل ما هنالك أنني أنسى" تراس. ستة عشر عاماً.

■ "ليس باستطاعتي أخذ قسط من الراحة إلا بهذه الطريقة فقط" كارين. سبعة عشر عاماً.

■ "بعض الأسطوانات لها إيقاع شجي. فحينما أسمعها أصاب بالجنون. وأجدني أرفع من مستوى الصوت" بيري. خمسة عشر عاماً.

■ "إن والديّ متذمران دائماً. فهما يشكيان في كل الأحوال إذا سمعتها بصوت عال أو منخفض. ياله من جحيم!" لوران. أربعة عشر عاماً.

■ "هذا لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لسماع موسيقى الـ (هيب هوب)" دارلي. ثمانية عشر عاماً.

■ "إن ذلك يجعلني في حالة مزاجية جيدة. كما أنني أشعر بالراحة والسعادة" تينا. ستة عشر عاماً.

لقد قمت بسؤال آلاف المراهقين الذين أجابوا بنفس الإجابة، فباختصار هم يلجؤون إلى سماع الموسيقى كمخرج غير ضار للآخرين، وكوسيلة للهروب من محنهم.

سيكون الأمر مثالياً عندما يمد الآباء مراهقيهم بوقت ومكان يستطيعون فيهما رفع مستوى صوت موسيقاهم كما يريدون دون إزعاج لأي شخص. وهم في معظم الأحيان يجدون أماكن بأي طريقة كانت مثل: (العربات التي يقودونها مع مراهقين آخرين، وفي فناء المدرسة، وعلى الشاطئ) وعندما لا يجدون مثل هذه الأماكن، يمكثون في المنزل يعزفون لحن السيرنادا (لحن يعزف ليلاً في الهواء الطلق) لأنفسهم ولك. ويدرك المراهقون أنه ليس من المتوقع منك أن تتحمل تلك الذبذبات التي تصم الآذان. ولكن لأنهم يستمتعون كثيراً بالاستماع إلى هذه الموسيقى؛ لذا فهم يعزفونها بصوت عال حتى آخر دقيقة وهم يعلمون جيداً متى ستطلب منهم أن يخفضوا مستوى الصوت. ولكن الحقيقة هي أنهم لا يستاءون عندما تطلب منهم ذلك لأنهم يتوقعون ذلك.

ابتعد عن الهاتف

لماذا تكون مهمة انتزاع وعزل المراهق عن هاتف المنزل أو هاتفه الجوال صعبة؟ ولماذا يتضايق الآباء عندما يقضي المراهقون ساعات في التحدث عبر الهاتف؟ لا ينزعج معظم الآباء بسبب رغبتهم في إجراء أو استقبال مكالمة هاتفية، لأن لديهم خاصية انتظار المكالمات، أو بشأن الحد من قيمة فاتورة الهاتف. بل ينزعجون عندما يرون أبناءهم المراهقين يقضون نصف أوقاتهم في التحدث عبر الهاتف؛ لأنهم يشعرون أنه يتوجب على الأبناء قضاء وقتهم في أشياء أفضل من ذلك. لقد قمت بطرح سؤال على المراهقين: لماذا تقضون كثيراً من الوقت في التحدث عبر الهاتف على الرغم من طلب الآباء منكم آلاف المرات أن تعطوا أنفسكم راحة؟ فردوا قائلين:

■ "تكون المكالمة مهمة، والحديث شائق. وبمجرد أن نتجاذب أطرافه لا نستطيع التوقف" جود، خمسة عشر عاماً.

■ "إن الهاتف هو كل حياتي" رو، خمسة عشر عاماً.

■ "وذلك بسبب أهمية بعض الأشياء التي أحتاج إلى أن أتحدث عنها مع أصدقائي. أو ربما يكون بسبب سوء التفاهم بيني وبين صديقي، أو لأنني أتحدث مع شخص جذاب التقيت به للتو، أو لأن صديقتي ربما تخبرني بقصة ممتعة" مارث، ستة عشر عاماً.

■ "هذا لأنني لابد أن أجري مكالمات هاتفية هامة، فوالدتي يمكنها الانتظار برهة من الوقت" ماكس. خمسة عشر عاماً.

■ "عندما تعاقب ولا تستطيع الخروج من المنزل. فعلى الأقل يمكنك مناقشة ذلك الأمر في الهاتف والتحدث عن المشاكل الحياتية التي تواجهك" ليزا. خمسة عشر عاماً.

■ "وذلك لأنني لا أحب أن أكون فظة مع الآخرين" كرستين. سبعة عشر عاماً.

■ "وذلك لأنني يجب أن أنال حقوقي في كل شيء مثلهما" دوم، أربعة عشر عاماً.

■ "وذلك لأنني كثيراً ما أسألهما أن يتركا الهاتف، ولكنهما لا يكفان عن الثرثرة. فأفعل مثلما يفعلان انتقاماً منهما" جاسمين، ستة عشر عاماً.

بادئ ذي بدء. فالمراهقون يقضون وقتاً طويلاً في الأحاديث الهاتفية لنفس الأسباب التي من أجلها لا نترك نحن أيضاً الهاتف لأوقات طويلة ألا وهي: أنهم أيضاً يتحدثون إلى شخص هام أو يستمتعون بالحديث. فكان نقاش الأمهات هو الأفضل في توضيح الحقيقة حيث إنهن قلن: من المحتمل أن يكون هناك ملايين الأسباب التي توضح سبب عدم غلقهم للهاتف. ولكن بالإضافة للأسباب الطبيعية، نجد أن كثيراً من المراهقين لديهم أفكار مضللة، فمثلما يقول دوم إنه مجرد تساوٍ في الحقوق. أي أنهم لابد أن يتعاملوا معنا مثلما نتعامل معهم.

إذا كان مراهقك لديه اعتقاد خاطئ بأن لديه نفس حقوقك، ويتعامل معك من منطلق هذا الاعتقاد فلابد أن تجلسه أمامك وتبلغه مذكراً إياه بمن يدفع الفواتير. وإن لم يستوعب ذاك الأمر فلتنقل الهاتف من حجرته لمدة يوم واحد أو خذ هاتفه الجوال، فسوف يستوعب الأمر.

يشعر كثير من الآباء بأنه ليس أخلاقياً أن يجادلوا أبناءهم بشأن الهاتف. فيمنحونهم أرقاماً خاصة بهم أو يمنحونهم هاتفاً جوالاً وذلك لأسباب أمنية. وعلى الرغم من أن هذا قد يكون حلاً مكلفاً لهم، ولكنه في كثير من الأحيان يكون حلاً مناسباً أكثر منه رفاهية. حيث تقوم شركات الهاتف اليوم بتقديم الكثير من العروض ذات الساعات المجانية والمكالمات المجانية طويلة المدى. فعندما تستنفد تلك الساعات المجانية. يضطر المراهق لدفع الفرق في الثمن من مصروفه الشخصي أو يلجأ للعمل. وهذه الطريقة تعلمه تحمل المسئولية حينما تتأتى لذهنه فكرة التحدث عبر الهاتف والأهم من ذلك أنها تحمله مسئولية دفع الفاتورة.

أنا أعلم أنه (أنها) كان هنا بالأمس، فماذا حدث له؟

لقد قمت بتعليق ملابسك هنا قبل أمس. وتعلم جيداً أنك وضعت الحزام في هذه الثياب التي على الشماعة، وإذا بك الآن لا تجدها. فأنت بالفعل في عجالة وليس لديك حتى دقيقة لتبحث فيها عن حزام آخر. والأسوأ من ذلك ولا حتى ثياب أخرى. فأنت تبحث في أرضية الحجرة وعلى فراشك، ولا تجده. فأنت متأكد أن ابنك المراهق الذي غادر المنزل للتو ذاهباً للمدرسة قد أخذ حزامك الذي تبحث عنه.

وأنتِ عندما تقومين بارتداء ملابسك استعداداً للذهاب إلى حفل وتحاولين إغلاق السوستة (السَّحاب) ولكنك تجدينها قد كسرت. وعندما تأخذين حماماً وتبحثين عن الشامبو الخاص بك: تجدينه قد نفد. وحينما

تقومين باستخدام أدوات المكياج لا تجدين المسكرة. وهذا كله كافٍ لجعلك تصرخين أو تصرين بأسنانك أو لجعلك تضطرين لتغيير شكل المكياج الذي قد أوشكت على الانتهاء منه بالفعل.

لماذا لا يتركون أشياءك دون الاقتراب منها؟ فقد اشتكت إحدى الأمهات قائلة: "فبغض النظر عن عدد زجاجات البلسم التي أشتريها لابنتي إلا أنها متأكدة من أنها ستنال من زجاجتي في كل مرة، وخطرت لي فكرة ونفذتها بالفعل حيث إنني أفرغت البلسم الثمين في علبة فارغة، ولكنني أعلم أنها سرعان ما ستكتشف سري".

ولقد قمت بسؤال المراهقات قائلة: لماذا تقمن باستعارة مكياج أمهاتكن. والشامبو. والملابس، وما إلى ذلك دون استئذان على الرغم من كونهن رافضات لذلك؟ فكانت إجابتهن منطقية نوعاً ما.

■ "لأن ما يمتلكنه يكون أحياناً أفضل مما لدينا" ميشيل، خمسة عشر عاماً.

■ "من لديه وقت يطارد فيه والدته هنا وهناك - في وقت استعداده للخروج - ليستأذنها في استعارة شيء فتمطره بوابل من الأسئلة مثل: فيمَ تحتاج هذا الشيء؟ ثم تلقي على مسامعه العديد من الأوامر مثل: حافظ على هذا الشيء ولا تستنفده، أو عندما تنتهي أعده إلى مكانه؟ والناس بالفعل يعرفون تلك الأشياء" جينا. ستة عشر عاماً.

■ "وذلك لأنني أعلم أنها سوف ترفض" أفا، ثلاثة عشر عاماً.

■ "لأنني عادة ما أكون في حالة طوارئ مستمرة، حيث إنني أكون في عجالة من أمري لكي أذهب إلى المدرسة أو لمكان ما أو ما شابه ذلك" مادلين، ستة عشر عاماً.

■ "لأنني عندما أحتاج شيئاً وأعلم أنه هناك. أقوم بأخذه على الرغم من علمي بأن والدتي سوف يجن جنونها. إلا أنني أقول إنها سوف تنسى" ويندي. خمسة عشر عاماً.

■ "عندما أحتاج لشيء تكون هي في العمل" جينفيف. أربعة عشر عاماً.

■ "فأنا أحب ملابس والدتي. وعندما لا أجد ملابس لأرتديها. أقوم بأخذ ملابسها. على الرغم من علمي بأنها تكره ذلك. ولكنني لا أقول شيئاً مطلقاً حينما ترتدي هي ملابسي" ساندرا، سبعة عشر عاماً.

■ "هذا لأن البنات خلقن لذلك" ميج. خمسة عشر عاماً.

فالمراهقون محقون في كل حساباتهم. فممتلكاتنا فعلاً أفضل مما لديهم. وهم يحتاجون لبعض الأشياء في التو واللحظة. وليس لديهم وقت لمجادلة طويلة. أو إلى أن يخاطروا بالاستئذان فنلقي على مسامعهم كلمة لا. أو ربما نكون خارج المنزل فلا يستطيعون الاستئذان منّا. أو أننا نستعير أشياءهم. فكل ذلك صحيح. ولكن لماذا لا يعيدون الأشياء إلى أماكنها على الأقل؟

فالإجابة العامة هي: لقد نسيت.

لقد ظننت أنني حصلت على الإجابة ذات يوم. فاعتقدت أنني سوف ألقنها درساً. لذلك عندما تغيبت عن المنزل تفقدت غرفتها بطريقة مرحة باحثة عن شيء أقوم بتخبئته. لدرجة أنني تمنيت رؤية شعورها حينذاك. فعثرت على مجفف شعرها مصادفة، فخبأته تحت سريري. ولكن الخطة جاءت بنتائج عكسية. فلقد نسيت أن أقوم بإخفاء مجففي كما فعلت معها. فما كان منها إلا أن قامت باستخدام مجففي حتى حرقت صمامه الكهربائي. فاعتقدت أنها ستتوارى مني خجلاً. ولكني

حينما أدركت الأمر وجدت أنني قمت بإخفاء مجففي أنا (وربما لا أتذكر أين) فبدا لي الأمر كله وكأنه مجهود مضن. فقررت أن أنسى الأمر. ووجدت أن ميج كانت محقة. وهذا ما خلقن من أجله البنات.

فلنطرح المزاح جانباً. فيمكنك الاحتفاظ بما لديك من أشياء، ولكن على الأقل لابد أن تتأكد من أنك مُمِد ابنتك بجميع احتياجاتها. والأفضل من ذلك أن تعلمها أن مسئوليتها هي تذكيرك أولاً بأول بالأشياء التي نفدت عندها. والأفضل من هذا وذاك هو أن تدع مراهقتك مسئولة عن الذهاب للمتجر وشراء احتياجاتها الخاصة عندما تنفد كالشامبو أو معجون الأسنان. وسيعلمها هذا كيف تتحمل مسئولية الأعمال التي تتطلب المشي على الأقدام (المهام السهلة). وعليك فقط الدفع.

كف عن فرقعة هذه العلكة

تعد فرقعة العلكة بالطبع أبسط المشاكل التي تواجهني كأب، ولكن معظم الآباء أخبروني بأن ذلك يدفعهم إلى الجنون، لماذا يضطرون لفرقعة وطقطقة العلكة؟ فأجاب المراهقون قائلين:

■ "وذلك لأنني أحب أن أفرقع علكتي عندما يكون مذاقها لذيذاً" زسا ـ زسا، ثلاثة عشر عاماً.

■ "إنه لشيء ممتع أن ننفخ فقاعات ونفرقع العلكة" ليونيل، خمسة عشر عاماً.

■ "إنها عادة فطرية حيث إن معظم البشر يفعلون ذلك". كدارسمان. خمسة عشر عاماً.

■ "عندما أمضغ العلكة. أجدني أنسى نفسي وأبدأ في الطقطقة" نيلي، سبعة عشر عاماً.

■ "وذلك لأنني لا أستطيع مضغ اللبان دون فرقعته" ميتزي. ثمانية عشر عاماً.

■ "من الصعب الإقلاع عن العادات. لذلك إذا اعتدت فعل ذلك، فبعد برهة من الوقت لا يمكنك التحكم فيها" كورديليا. ستة عشر عاماً.

■ "إنه لشيء رائع" كاترينا. ستة عشر عاماً.

■ "إنني أستمتع بمضغ العلكة كما أنني أحب أن أضايق والدي" ديوني. خمسة عشر سنة.

■ "لأنهم يفعلون أشياء تضايقنا. ولا يبالون. لذلك لا أبالي أنا الأخرى" روبي. ستة عشر عاماً.

■ "أعتقد أنك قادر على اختيار الطريقة التي تحب أن تمضغ بها العلكة" إيتا. أربعة عشر عاماً.

معظم المراهقين يفرقعون العلكة من أجل المتعة الخالصة أو من أجل الخروج عن العادات. والكثير يفعلونها بلا وعي. مدعين أنهم لا يستطيعون الإقلاع عنها. حيث إنهم اعترفوا أنهم يفعلون ذلك عن عمد ليزعجوا والديهم. أو ليثأروا منهم لكونهم غير مبالين لما يكرهون، فلا تبدأ في فرقعة العلكة لذلك السبب. إنها بالفعل عادة وهم يفعلونها في ذلك الحين بسعادة بالغة لمضايقة الآباء. بغض النظر عن السبب. إذا كانت هذه العادة سوف تثير أعصابك. فلديك الحق في أن تطلب منها أن تلقيها من فمها. وفي نهاية الأمر. تقوم ابنتي بفعل هذه العادة طوال الوقت قائلة: "لقد تقدم بك العمر يا أمي. وأصبحت أشياء كثيرة تثير غضبك" فأوافقها الرأي معلقة: "نعم. فلقد تقدم بي العمر حقاً. ولكنك سوف تلقيها من فمك إن عاجلاً أو آجلاً".

توقف عن قول ذلك

هناك أشياء معينة يقولها المراهقون تنحني لها جباه الآباء. سألت المراهقين عن الأشياء التي يقولونها فتثير غضب آبائهم وأمهاتهم، وأيضاً عما يجول في خاطرهم عندما يشتكي الوالدان من ذلك. فأجابوا بالآتي:

■ "عندما أقول: "وماذا بعد؟" أو "إنني لا أكترث لذلك" أو عندما أتصرف بسخط أو حنق، تغضب والدتي للغاية. ماذا تتوقع أمي مني وهي تعارضني وتنتقدني طوال الوقت". رونالد، سبعة عشر عاماً.

■ "عندما أقول: "يا للهول" يقول والداي: نتمنى أن تتوقف عن ذلك. وعندها أقول: لماذا يضطهدانني؟" مايكي، أربعة عشر عاماً.

■ "عندما أقول: "نحلة - نحلة....." المرة تلو الأخرى. لا أعلم لماذا أكررها؟ ولكن أشعر بالرغبة في ترديدها. فيأخذان في الصياح، توقف عن قول: "نحلة - نحلة...." وأتساءل لماذا يغضبهما ذلك؟" ميلي، ثلاثة عشر عاماً.

■ "تغضب أمي للغاية عندما أقول: "سوف أكون سعيدة عندما أكبر لأنني سأتمكن من العيش بعيداً عنك" فتجيب: تنتظرك مفاجأة كبيرة. فأتساءل هل سأعيش في سلام وسعادة، أم سأعيش في وحدة؟" كلوديا، ستة عشر عاماً.

■ "عندما أشعر بالملل وأقول: "لا أستطيع تحمل المزيد" يردون قائلين: لا تصعبي الأمور، فهناك من يعانون من مشاكل أكبر من مشاكلك فأتساءل، لماذا لا يصمتان؟ فأنا سأقول ما أريده إذا شعرت بذلك ولن أكترث لما يريده الآخرون، فأنا أعيش حياتي الخاصة وهم يعيشون حياتهم الخاصة لماذا لا يستطيعون فهم ذلك؟" جيني، ثمانية عشر عاماً.

■ "يشعر أبواي بالضيق عندما أقول: "أنتما لا تعرفان عما تتحدثان" وأنا أفعل ذلك حتى أجعلهما غير متأكدين من وجهة نظرهما خلال مناقشتنا لموضوع معين حتى أضايقهما. وعندما يأخذان في الصراخ من جراء ذلك أشعر بالذنب أحياناً. ولكني أتساءل: لماذا يدفعانني للتحدث بهذه الطريقة؟ ومن ثم أقول لهما إنه خطؤكما، وأخبرهما لماذا هو خطؤهما" جون. تسعة عشر عاماً.

■ "يشعر أبواي بالضيق عندما أقول: اتركاني وشأني. وذلك لأنهما لا يتوقفان عن الكلام عندما يتحدثان في أمر ما. ثم أقول: دعاني أذهب إلى غرفتي قبل أن تضربني أمي" كانديدا. ثلاثة عشر عاماً.

■ "عندما توجه أمي لي سؤالاً ولا أريد الإجابة عنه. دوماً ما أقول: لا أعرف. وهذا يثير حنقها. وعندما تشتكي، أفكر في نفسي قائلاً: آه اصمتي" لوتي. أربعة عشر عاماً.

■ "أنا لا أنبس بكلمة. وهذا في حد ذاته يثير غضبهما. وأفكر في نفسي قائلة: لن أتوصل إلى حل إذا التزمت الصمت. هذه هي شخصيتي. والطريقة التي تربيت عليها، هذه هي بيئتي، هذه هي طريقتي في الحياة" كريستين. سبعة عشر عاماً.

■ "يبدأ والداي في الصراخ عندما أتحدث بطريقة مبتذلة. ويقولان تحدثي بهذه الطريقة خارج المنزل. وأتساءل. أنا متأكدة أنكما كنتما تتحدثان بنفس الطريقة عندما كنتما في مثل سني. أليس كذلك" جو. ثلاثة عشر عاماً.

■ "عندما أقول: "هذا مقزز" فترد أمي: توقفي عن ذلك وإلا سأغسل فمك بالصابون. وأفكر في نفسي قائلة: اصمتي. تحدثي كيفما شئتِ. أعطني حريتي" أنّا. خمسة عشر عاماً.

■ "عـندما أقول: "اللعنة" ترد أمي قائلة: هذه كلمة قبيحة. فأقول: لا إنها ليست كذلك، فأنت ترددينها مراراً وتكراراً. وإني أحفظها الآن عن ظهر قلب" روينا، سبعة عشر عاماً.

■ "عـندما أقـول: "الكلمـة القبيحـة" ترد أمي: ميلاني، هل تريدين أن تُضـربي؟ وأتساءل حينـها، لماذا تقولينها أنت. وفي نفس الوقت تطلبين مني ألا أنطـق بهـا؟ وأنـا أعـرف الإجابـة، إلا أن ذلك كله يظل مجرد أفكار في رأسي، وأيضاً أفكر في نفسي قائلاً: اصمتي" ميل. ستة عشر عاماً.

■ "تغضـب أمـي مـني عـندما أجيب عن كل شيء. وليس معنى هذا أنـي دومـاً ما أجيب بذكاء. ولكني فقط أفضل عدم التزام الصمت" جاي. أربعة عشر عاماً.

في بعـض الأحـيان لا يرغب الوالدان في سماع كلمة أو جملة مراراً وتكراراً حتـى ولـو كانـت كلمـة بـريئة مـثل "نحلـة – نحلة". معظم الآباء والأمهات يكـرهون سمـاع كلمـة "مـاذا بعـد" أو "اتركانـي وشأني" ويغضبون للغاية عند سمـاعهم كلمـات مـثل "لا أسـتطيع تحمـل المـزيد"، أنـتما لا تعـرفان عمـا تـتحدثان. ومـن ثـم فـلا يسـتطيع الآبـاء تقـبل إصرار المراهقين على أن تكون الكلمة الأخيرة لهم. وأيضاً لا يمكنهم تقبل التحدث بطريقة مبتذلة.

وعـندما نشكو من طريقتهم في الحديث. لا يجرؤ معظم المراهقين على الإفصـاح عمـا يجـول في خاطرهم. ولكن كما هو واضح فهم يكرهون قيامنا بتصـحيح كلامهـم، ودومـاً مـا يـرغبون في قـول مـا يـريدون، بيـنما نحن صامتون بعيدون عنهم ومهتمون بشئوننا الخاصة.

وأفضـل الحلـول هـو أن تتسامح بعض الشيء عندما يتحدثون بطريقة تـبعث علـى الضيق، وأن تتمالك أعصابك. كلما تلفظوا بألفاظ غير لائقـة، أو اسـتخدموا لغـة مبـتذلة أو أظهـروا عدم الاحترام. وعلى الرغم من تذمر

المراهقين عندما نلفت انتباهم إلى اللغة التي يستخدمونها نجدهم في نفس الوقت يتوقعون منا ذلك إذا تخطوا الحد المسموح به. وفي الحقيقة إذا لم نقم بذلك فإنهم سيشعرون بعدم الأمان.

مجموعة من الأشياء التي تبعث على الضيق

ما هي الأشياء الأخرى التي يفعلها المراهقون وتتسبب في إغضاب والديهم؟ وهل سيستمرون في فعل هذه الأشياء على أية حال؟ أجاب المراهقون بما يلي:

- "أنا أضايق أخي الأصغر، فأنا أشعر بالملل وتنتابني البهجة عندما يتفاعل معي في هذا الموقف" ماثيو. أربعة عشر عاماً.

- "عندما أمزح طوال الوقت. ويقول أخي: في بعض الأحيان أتضايق منك للغاية. فأنا أفعل ذلك لأنهما .دوماً ما يضخمان الأمور" إليوت. سبعة عشر عاماً.

- "تغضب أمي عندما أحضر صديقاً للبيت معي. ولا أخبر عن ذلك مسبقاً. وتقول إنها ترغب في الشعور ببعض الخصوصية، وهذا لا يحدث عندما يبيت معي أحد الأصدقاء. حيث إنها لا تشعر بالراحة كما يجب. وأنا لا أرى مشكلة في ذلك. وعلى أية حال فأنا لا أستطيع تنظيم ذلك طوال الوقت. حيث إني أحب التصرف بعفوية" كارول. ستة عشر عاماً.

- "عندما ترفض أمي شيئاً ما أتوسل إليها أن تغير رأيها. وهذا يثير غضبها. ولكني أقوم بذلك لأنه دوماً ما كان يجعلها تغير رأيها في الماضي" سامي. ستة عشر عاماً.

- "تغضب أمي عندما أنظر شزراً وتقول: "إن تداوم على فعل ذلك. فسأضربك ضرباً مبرحاً حتى أجعل عينيك تخرجان من محجريهما" وأنا

أفعل ذلك عندما تقول أمي شيئاً سخيفاً. ولأني لا أستطيع الرد عليها. أجد أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي أستطيع بها التعبير عن رأيي" جوي. خمسة عشر عاماً.

■ "تغضب أمي عندما أتركها وأمشي، بينما هي تتحدث إليَّ، وأفعل ذلك عندما تعنفني على شيء ما لا أرغب في القيام به. ومن ثم أشعر بالرغبة في المغادرة حتى لا أسمع صوتها. وذات مرة قامت بقذفي في رأسي بحزمة من الكرفس كانت ممسكة بها" تود. ستة عشر عاماً.

■ "تغضب أمي عندما أظهر علامات السخرية والاستهزاء بينما هي تضع طعام العشاء على المائدة. وترد قائلة: إذا كان هذا الطعام لا يروقك. فاشتري طعاماً بمصروفك. وأسألها لماذا لا تعدين شيئاً مختلفاً؟ ودوماً ما ترد بنفس الإجابة وهي: عندما تتزوجين ويصبح لديك عائلة يمكنك حينها أن تطهي كل يوم طعاماً مختلفاً. وحتى ذلك الحين ليس أمامك خيار سوى أن تأكلي ما أضعه أمامك على المائدة" إليا. أربعة عشر عاماً.

■ "عندما أعبث بأشيائي تقول أمي هذه عادة سيئة وينتابني الضحك عندما تتضايق أمي" جليندا، خمسة عشر عاماً.

■ "يغضب أبي عندما أحدث صوتاً مرتفعاً وأنا أشرب شيئاً ما. ويقول: لن يتطاير الشراب من أمامك. على رسلك، وإلا أصبحت شخصاً ساذجاً عندما تكبر. لا أعلم من أين أتيت بهذه الخصال. ولكنها بالطبع أبعد ما تكون عن خصالي" جولكين. خمسة عشر عاماً.

مضايقة الإخوان والأخوات. والاستخفاف بالأمور. ودعوة الضيوف دون إعلام الوالدين. ورفض "لا" كإجابة. والنظر شزراً. والصك على الأسنان. والانصراف بينما أنت تتحدث. والشكوى من الطعام. وإحداث صوت مرتفع عند تناول المشروبات، تبدو جميعها أموراً تافهة نسبياً

مقارنة بغيرها من الأمور البالغة في التعقيد مثل: إصابة طفلك ذي الثمانية أعوام بمرض الجدري أو تهديد أحد الزوجين بالرحيل.

ما الذي يمكنك فعله حيال هذه الأمور المقلقة؟ يخبرني الوالدان أنهما بذلا قصارى جهدهما بداية من تجاهلهما لهذه الأمور حتى انفجرا، مروراً بحجب المزايا. والتحدث مراراً وتكراراً دون جدوى وأخيراً الأمل في أن يمرا بهذه المرحلة سالمين. حتى يصل الأولاد إلى سن النضوج.

وهناك شيء ما يمكننا القيام به في الوقت الراهن: وهو التحدث إليهم. ولكن التحدث وحده ليس كافياً. بل عليك أن تتواصل معهم. عليك أن تجعلهم يشعرون بحالة الشخص عندما يكون في الأربعين من عمره. ويكون والداً. لاشك أننا كنا مراهقين يوماً ما، وبالتأكيد نحن نتذكر هذه الفترة بينما هم لم يكونوا قط في مثل أعمارنا. فهم مجرد مراهقين، ولا يملكون سوى التصرف كمراهقين في معظم الأحيان نجد أن معظم المراهقين لا يدركون مدى معاناة الوالدين. حيث إنهم يعيشون في عالمهم الخاص. ومن ثم لا يفكرون في حالهم عندما يصلون إلى سن الخامسة والثلاثين أو الأربعين. فكل ما يرغبون فيه هو الاستمتاع بوقتهم الحالي. وهم لا يدركون أن الوالدين ليس لديهما وقت للاستمتاع. نظراً للمسئوليات الجسام التي يتحملانها. لا يدرك المراهقون أننا كآباء وأمهات تراودنا أحلام بالسفر حول العالم. شراء سيارة رياضية. أو تنحية كل المشاكل جانباً لبعض الوقت. إلا أنه بدلاً من تحقيق مثل هذه الأحلام. نجد أن كل ما تحصل عليه هو ظهور مزيد من علامات الكبر على وجوهنا. وزيادة الترهلات في منطقة الردفين وظهور مزيد من الشعر الأبيض.

والحقيقة المرة (وهي في الواقع ليست مرة. وإنما هي فقط الحقيقة رقم ١٠١) تتمثل في أن سنوات العمر تمر سريعاً. ومن ثم فنحن نكبر في السن

(وهو الأمر الذي لا يعفى منه أحد) حيث إن لكل شيءٍ نهاية. ونحن نرغب في الحصول ولو على جزءٍ بسيط من الرضا الذاتي والسعادة حال تمتعنا بقدر من الوسامة وطاقة الشباب. ولكن لا نستطيع القيام بشيء عندما يتملكنا الشعور بأننا مكتوفو الأيدي. فيتعين علينا أن نتنحى جانباً لمزيد من الوقت. وعندما يستوعب المراهقون ذلك يتضح لهم لماذا لا يمكننا أحياناً تحمل مزيد من الإحباط. ومن ثم يشرعون في فهمنا على نحو غير مسبوق.

لماذا يستمر المراهقون في إثارة غضبنا

على الرغم من فهم المراهقين لنا. إلا أنهم كثيراً ما يصرون على إثارة غضبنا. لماذا؟ دعنا نقل ربما لأنهم يمرون بسن المراهقة. فمثلاً نجدهم يصرون على القيام بالأشياء التي تثير غضبنا. بينما نرجو منهم الكف عن ذلك. ونجدهم يقولون بكل صراحة:

- "أنا لا أفعل ذلك عن عمد. أنا فقط أتصرف وكأني طفل أو ولد صغير" فيل. خمسة عشر عاماً.
- "يصعب تذكر الأشياء التي تضايقهما" دازي. أربعة عشر عاماً.
- "لا أعلم لماذا؟ ولكن عادة ما يحدث ذلك" ناتالي. ستة عشر عاماً.
- "يعجبني أسلوبي في الحياة. فنحن لا نعيش في سجن جزيرة " ريكرز" مارشا. خمسة عشر عاماً.
- "أعتقد أني أفعل ذلك فقط لجذب الانتباه" ديزيري. أربعة عشر عاماً.
- "إن ذلك يعكس جزءاً من شخصيتي" جيرارد. سبعة عشر عاماً.

إنـه أمر محزن. حيث إنهم لا يدركون أحياناً أنهم يثيرون غضبنا إلا بعـد فـوات الأوان وقيامـنا بالصراخ في وجوههم. فهم يضايقوننا فقط عندما يكونون على طبيعتهم.

مـا الـذي يمكنـنا فعلـه لإصـلاح الموقـف؟ إلـيك إحـدى الأفكار التي تتوافق مع احترام المراهقين الفطري للمعاملة العادلة ورغبتهم في أن يعاملوا على أنهم أشخاص بالغون لا على أنهم أطفال.

فلنعقد صفقة

طلـبت مـن بعـض المـراهقين أن يفكـروا في أحـد الأشـياء التي يفعلها والداهم وتسبب لهم الضيق. وأن يسألوا أنفسهم هل هم على استعداد لعقد صـفقة (تبادلـية) مـع والـديهم. فوافـق جميع المراهقين على أن يكفوا عن فعـل أحـد الأشـياء المعينة إذا قام والداهما بدورهما. أو توقفا عن فعل أحد الأشياء التي تزعجهم. وإليك بعض الصفقات المقترحة:

■ "إذا تـوقفت عـن تكرار نفسها فلن أتجاهلها" فاليري. أربعة عشر عاماً.

■ "سـأنظف غـرفتي إذا تـوقفت عـن معاملتي كطفل" رايموند. ستة عشر عاماً.

■ "سـأقايض إلحاحهـا بالـتوقف عـن التدخين" لورالى. خمسة عشر عاماً.

■ "إذا تـوقفت أمـي عن إخباري بأن أذهب إلى والدي كلما طلبت إذنها في عمل شيء. فسأكف عن رفع صوت المذياع" بلانش. ثلاثة عشر عاماً.

■ " إذا تـوقفا عـن إخباري بأنني مازلت صغيراً. فسأوافق على عدم استخدام لغة سوقية" فرانك. سبعة عشر عاماً.

■ "سـأتوقف عـن فـرقعة العلـك. إذا لم يصـدر أبـي أصـواتاً مـرتفعة حينما يتناول طعامه" ليزا. ثلاثة عشر عاماً.

■ "إذا توقف أبي عن الاستهزاء بي والسخرية مني. سأتوقف عن النظر شزراً" جوي. خمسة عشر عاماً.

■ "إذا توقفا عن طرح الأسئلة الغبية. سأتوقف عن التذمر بركل الأرض بقدمي" رونالد. ستة عشر عاماً.

■ "إذا توقفا عن مقارنتي بشقيقتي الكبرى. سأقوم بعمل واجباتي وسأحصل على درجات أعلى" ليلي. ستة عشر عاماً.

■ " لا مزيد من التعميم الصارخ حول شخصيتي مثل: (أنتِ... للغاية) أو (لن تكوني.. أبداً) وسأهذب من طريقة حديثي معهما" سوني. تسعة عشر عاماً.

■ "إن توقفا عن البحث في حجرتي عن الأشياء التي لم أرتدِها مؤخراً. فسأسأل في كل مرة عن الأشياء التي أستعيرها" كارلا. ثمانية عشر عاماً.

■ "إذا تركاني أشاهد التلفاز بدون مقاطعة، فلن أقول: أعرف، أعرف...، مرة أخرى" كاميو. ستة عشر عاماً.

- إنهم يطلبون منا ألا نوجههم؟ وهذا أمر مستحيل.

■ "نظف غرفتك، والتقط حذاءك. واغسل أطباقك. وأدِّ واجبك ولن يكون هناك مجال للإلحاح من جانبنا أو التذمر من جانبك" أب يبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً.

إن أحد الطرق المتاحة للمراهقين ليكف الآباء عن الإلحاح هي ببساطة التوقف عما يفعلون. واتباع الأوامر والتفكر فيها، ثم اتخاذ قرار مباشر. عندئذٍ سيتوقف التذمر فيما يشبه المعجزة. عندما قام المراهقون باختبار هذه الطريقة قالوا إنها ناجحة. ولكن المشكلة الوحيدة تكمن في أنهم في ٥٠٪ من المرات لا يودون التوقف ولا الاستماع ولا اتخاذ القرار.

يمكن لوالدة رايموند عقد صفقة معه حيث يحصل بموجبها على ميزة قد حُرِمَها من قبل في مقابل طرح بعض الأسئلة أو فرض حظر عليه.

أو الاتفاق على أن يقوم بتنظيف حجرته مرة أسبوعياً. وأن يدعو والدته لدخول الحجرة للتأكد من التزامه بالشق الخاص به في الاتفاقية.

وعندئذٍ سوف يشعر كما لو أنه يعامل بصورة أفضل بكثير من معاملة الأطفال وسوف تسعد والدته لأن الحجرة أصبحت بالفعل نظيفة مرة أسبوعياً.

ويمكن أن يوافق والدا لورالي على أن يصبحا أكثر كرم معها في موضوع ما إذا تطوعت بالانضمام لبرنامج منع التدخين. بل إنني أقترح أن يدعما رغبتها إذا ما أظهرت رغبتها الصادقة في الإقلاع عن التدخين. فالتخلص من العادات يقتضي التزامات واقعية وليس تلميحات مبهمة.

ويمكن لوالديّ بلانش أن يستغلا الفرصة بأن تتوقف الأم عن إلقاء المسئولية على كاهل الأب كلما طلب بلانش منها إسداء معروف أو اتخاذ قرار، فلابد أن يشترك الاثنان في ذلك على أية حال سواء كان ذلك في مقابل تحقيق المزيد من السكينة والسلام أم لا.

ويمكن أن يوافق والدا فرانك على عدم استخدام التعبير "لا تزال صغيراً" في مقابل التزامه بعدم التلفظ بألفاظ غير لائقة.

في الواقع، هذه الصفقة مثالية لأنني على ثقة من أنهم قد أشاروا إلى أن التلفظ ببذيء الكلام في مرحلة الطفولة هو أمر سيئ لكن يمكن تفهمه وتبريره. أما حينما يصبح المرء يافعاً وناضجاً فسيصبح الأمر حينئذٍ مبتذلاً وغير مقبول ودليلاً على المراهقة المتأخرة وعدم النضوج.

وعلى الجانب الأخر. من المحتمل ألا يكون والد ليزا على دراية بالأصوات المرتفعة التي يصدرها أثناء تناول الطعام تلك الأصوات المزعجة التي قد تكون على نفس القدر من الإزعاج إن لم تكن أكثر إزعاجاً من صوت فرقعة العلكة!! الذي تصدره ليزا.

ولو أنها أخبرته بمدى انزعاجها من ذلك فسيمكنه تفهم الأمر باسترجاع شعوره حينما تقوم بفرقعة العلكة. ومن المحتمل أن يحاول معالجة هذه المشكلة أو التفكير فيها.

جوي تكره سخرية والدها منها. وورونالد يكره الأسئلة الغبية. وليزلي تمقت فكرة المقارنة بالآخرين. وسوني تكره التقليل من شأنها. وكارلا تكره أن يفتش أحد في حجرتها. وكاميو يكره أن يقاطعه أحد.

ما هي الأشياء التي تقوم بها وتزعج المراهقين؟ بما أن لديك الآن قائمة فعلية بأشياء يفعلها المراهقون وتضايقك. فما عليك سوى أن تختار أي شيء وترى ما إذا كان مراهقك يرغب في مقايضته معك. باستطاعتك أن تقول له: "هيا نتبادل القوائم. قم بكتابة قائمة بالأشياء التي أفعلها وتقودك للجنون. وسأكتب قائمة بالأشياء التي تفعلها أنت تقودني للجنون. وحينئذٍ، سنرى ما إذا كان بإمكاننا أن نتفق سوياً على صفقة عادلة فحواها أن تتوقف عن فعل الأشياء التي تضايقني وأتوقف عن فعل بالأشياء التي تضايقك". وستندهش تماماً من مدى فاعلية هذه الصفقة البسيطة. كما ستندهش حينما تقرأ الكلمات التالية "غالباً ما يفي المراهقون بالتزاماتهم في الصفقة أكثر مما يفي الآباء".

وعلى الرغم من ذلك. فالحل ليس بسيطاً. فالمراهقون بطبيعتهم الفطرية سوف يدفعونك للجنون. وفهمهم يساعد كثيراً وبعض الحيل البسيطة قد تنفع أيضاً.

تذكر أن:

١- مَثل الموسيقى للمراهقين كمثل الماء للسمك. فهي أحد المتنفسات التي يحبونها؛ لأنها تعبر عن بهجتهم بالحياة. كما أنها تمنحهم الهدوء والراحة.

٢- يعلم المراهقون أنه سيطلب منهم خفض صوت الموسيقى. ورغم ذلك فهم يعشقونها لذا سينتظرون حتى يطلب منهم ذلك للمرة الثانية والثالثة.

٣- يشعر المراهقون بأن الهاتف هو صلتهم بالحياة الاجتماعية ويخطئ الكثيرون منهم في الاعتقاد بأن لهم نفس حقوق آبائهم في استعمال الهاتف. فإما أن تضع قواعد صارمة حول استخدام الهاتف وإما أن تمنحه رقماً خاصاً به أو هاتفاً محمولاً وتحاول التوصل إلى تسوية حول دفع الفاتورة.

٤- يستعير المراهقون أدوات الحمام والملابس الخاصة بوالديهم والأغراض الأخرى؛ لأن الحصول عليها أمر يسير فضلاً عن جودة هذه الأغراض وهم يعلمون أنهم سيفلتون بفعلتهم وبما أخذوه. احرص على إمدادهم بما يحتاجونه. ولكن كن على دراية بأن "أغراضك" ستظل دوماً هي الأفضل في عينيه.

٥- إذا ما ضايقتك لغة مراهقك فوفر انتقادك الحاد لما هو غير مقبول تماماً.

٦- لمساعدة المراهق على فهم سبب سرعة تذمرك وانتقادك المستمر فما عليك سوى أن ترسم له صورة واضحة لشعور المرء وهو أب في الأربعينيات من عمره ولديه كم هائل من المسئوليات.

٧- اعقد صفقة مع ابنك المراهق (ابنتك). قم بالموافقة على عدم القيام بشيء يزعجه إذا ما توقف هو عن القيام بأحد الأشياء التي تزعجك.

٨- تيقن من أن المراهقين لن يكفوا عن مضايقة آبائهم. ولكن المهم هو أن تتمسك برباطة الجأش وأن تدرك أن هذا الموقف سيمر كغيره.

الفصل السابع

إنك لن تغادر هذا المنزل مرتدياً هذه الملابس

كم مرة تشاجرت فيها مع أولادك المراهقين بسبب الطريقة التي يرتدون بها ملابسهم، أو يصففون بها شعرهم. أو يضعون بها مساحيق التجميل؟

■ "إنها تقول لي إن طريقتها في تصفيف شعرها تعتبر طريقة أنيقة. إلا أن تسريحة شعرها تبدو لي كذيل الديك" أم تبلغ من العمر ستة وثلاثين عاماً.

■ "بماذا يفكر ولدي وهو يرتدي هذا البنطال المصنوع من قماش الجينز الباهت اللون والممزق من الخلف؟ لقد فاض بي الكيل" أم تبلغ من العمر خمسة وأربعين عاماً.

■ " إنه يرتدي ملابس خفيفة خلال برد الشتاء القارس أرجو من الله أن يمنحني القدرة على تحمل تصرفات هذا الولد" أب يبلغ من العمر سبعة وأربعين عاماً.

■ "إنها ترتدي ملابس فاضحة للغاية. تثير الغرائز" أم تبلغ من العمر ثلاثة وأربعين عاماً.

لماذا يود المراهقون أن يظهروا بهذه الصورة الصارخة؟ هل هذه مجرد مرحلة عمرية سيشبون عنها؟ وهل يتعين علينا تركهم وشأنهم حتى تنتهي هذه المرحلة؟ وهل ندعهم يصبغون شعرهم باللون القرمزي. ويرتدون هذه الأسمال البالية وهم ذاهبون للمدرسة؟ أظن أنه يجب علينا أن نتدخل ونضع حداً لذلك.

من الذي علمك كيفية ارتداء الملابس؟

يتذمر المراهقون بشأن ردود أفعال آبائهم إزاء طريقتهم في ارتداء الملابس.

■ "تبدو والدتي وكأنها قد أصيبت بالذبحة الصدرية عندما تراني وأنا أرتدي هذه التنورة القصيرة ذات البقع المتعددة، فأخبرها بأنها تواكب الموضة الحالية" مريام، ستة عشر عاماً.

■ "أفضل دائماً ارتداء قمصاناً قطنية فضفاضة أثناء ذهابي إلى المدرسة. ولكن دائماً ما يخبرني والدي بأن طريقتي هذه غير ملائمة. لم يعد الناس يحرصون على ارتداء الملابس الرسمية، فلماذا لم ينتبه والدي لذلك حتى الآن؟" كارل، ستة عشر عاماً.

■ "تخبرني والدتي بأنني أبدو كالفتاة المبتذلة عندما أرتدي هذا البنطال الشفاف الضيق. فلماذا لا تلقي نظرة على صورها القديمة عندما كانت في مثل سني؟" مارينزا، أربعة عشر عاماً.

■ "كنت أهم بالذهاب إلى النادي، وكانت والدتي قد سافرت إلى فلوريدا في تلك الآونة. وغالباً ما كنا نتشاجر أنا ووالدي مادامت والدتي متغيبة عن المنزل. وقد كنت أرتدي قميصاً قصيراً ضيقاً يكشف منطقة البطن. ولكني كنت أرتدي عليه معطفاً طويلاً، ولم أكن أنوي خلعه بأي حال من الأحوال. فأخبرني والدي بأنني أبدو كالصعاليك، وأعترف بأنني كنت سأبدو كذلك بالفعل إذا خلعت المعطف، ولكني لم أنوِ فعل ذلك قط. فما هي المشكلة العويصة؟" جينيفر، ستة عشر عاماً.

■ "إنهما يقولان عني إنني أبدو كالمهرج، كلما وضعت أحمر الشفاه ذا اللون الأحمر القاني. دائماً ما تحدث بيننا المشاحنات بسبب أحمر الشفاه" كاتي، ثلاثة عشر عاماً.

■ "كنت أضع ظلاً أخضر لعينيّ. كما استخدمت بعض المساحيق الأخرى للتزيين. ولكن والدتي لم تسمح لي بالذهاب إلى الحفل الراقص إلا بعد أن أزيل كل ذلك عن وجهي. وقد كدت أن أستشيط غضباً عندئذٍ. لدرجة أنني بكيت بكاء حاراً. والنتيجة أنني ذهبت إلى منزل صديقتي. ووضعت نفس مساحيق التجميل مرة أخرى" إيفانجلين. خمسة عشر عاماً.

■ "عندما أرتدي أي شيء غير متناسق الألوان. تنهرني أمي قائلة: اخلعي ذلك. إنك تبدين بشكل مزر" ساندرا. ستة عشر عاماً.

■ "يوبخني والداي بشدة عندما أرتدي قبعتي مقلوبة" موني. خمسة عشر عاماً.

■ "متى سيدرك والداي أنه لا يوجد من يعقد رباط حذائه الرياضي في يومنا هذا" نات. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما أرتدي سترة جلدية وبنطالاً مصنوعاً من الجلد. بالإضافة إلى العديد من المناديل الكبيرة الملونة لأبدو مثل نجوم موسيقى الروك. فإن والديّ يخبراني بأنني أبدو تافهاً. وأنهما لا يودان أن أرتدي ملابسي بهذه الطريقة" مايكل. خمسة عشر عاماً.

إذا ارتدى أولادك المراهقون ملابس ممزقة. أو باهتة اللون، أو غير متناسقة. أو قديمة. أو غريبة الشكل. فما الضرر في ذلك؟ من الذي سيتأذى إذا ارتدى موني قبعته مقلوبة؟ ولماذا لا ندع نات يرتدي حذاءه بالطريقة التي يودها؟ فهو في النهاية سيتعلم من أخطائه إذا تعثرت قدماه بسبب هذه الطريقة. بالإضافة إلى أنه قد أصبح الآن شاباً ناضجاً. ولم يعد بحاجة إلى حماية والده له. هل تدل القبعة المقلوبة على التمرد أو عدم الاحترام؟ قد تعني ذلك بالنسبة إليك. ولكن بالنسبة إلى المراهق فهي تعني: "إنني شخص مساير للموضة" وأهم شيء يحتاج إليه المراهقون هو

الشعور بأنهم مواكبون للموضة. ولكن بالطبع سرعان ما سيتخلى عن حاجته للتشبه ببعض الرموز الخارجية. لأنه سيكون بصدد تخطي سن المراهقة. وسيمكنه سن النضج - الذي تأمله - من التعرف على إشارات مسايرة الموضة النابعة من داخله، ولكن لماذا لا نسمح له في غضون ذلك بارتداء ملابسه بالطريقة التي يفضلها أثناء ذهابه إلى المدرسة. أو عندما يكون بصحبة أصدقائه؟ ثم نطلب منه تعديل تلك الطريقة أثناء ذهابه معنا إلى بعض المناسبات الخاصة كحفلات الزفاف. أو المناسبات الدينية. أو بعض المناسبات الأخرى الرسمية.

ربما تنزعج لرؤية أبنائك المراهقين وهم يرتدون ملابس تتشابه مع ملابس أي شخص في مثل عمرهم. ولكن بالنسبة إليهم فإن ارتداء الملابس التي تتشابه مع ملابس قرنائهم في الدراسة أو أماكن تجمعاتهم الأخرى يعني الابتكار بعينه.

(وبالمناسبة. فإن المراهقين يشعرون بعدم الارتياح عندما يحاول الآباء ارتداء ملابس تشبه ملابس المراهقين إلى حد بعيد).

ولكن ماذا عن الملابس الفاضحة التي تكشف أكثر مما تستر؟ وماذا عن استخدام مساحيق التجميل ذات الألوان الصارخة؟ فمع ازدياد شهرة بعض النجوم الشابة مثل المطربة "بريتني سبيرز" وغيرها. فإننا نجد بعض الأطفال الذين لم يبلغوا بعد سن المراهقة قد قرروا الظهور بهذه الصورة المفرطة في الإغراء. ويجب أن نعترف بأن هؤلاء النجوم الشباب الصاعدين قد أصبحوا هم الأسوة التي يقتدي بها أبناؤنا المراهقون.

هل يجب أن نسمح لفتاة تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً بأن تصبغ شفتيها بلون أحمر؟ أظن أن الإجابة ستكون بلا. ولكن بالنسبة إليَّ فإني سأتبع طريقة أفضل من مجرد نهرها عن ذلك. وهي بأن أداوم على

إخبارها بأنها ستبدو أجمل إذا وضعت رتوشاً خفيفة على شفتيها، ومع ذلك فإن لم يناسبك هذا الرأي. فيمكنك الاعتراض بشدة وعدم السماح لها بمغادرة المنزل وهي على هذه الصورة المبتذلة، ولكن حاول أن تسيطر على غضبك إذا اكتشفت أنها كانت تضع أحمر الشفاه أثناء ذهابها إلى المدرسة. وأنها كانت تمحوه قبل عودتها إلى المنزل مباشرة. أنه سلوك طبيعي أثناء مرحلة المراهقة. وليس موضوعاً أود إظهاره في شكل مسألة حياة أو موت. وسيجد العديد من المراهقات - مثل إيفاجلين التي وضعت ظل العيون الأخضر في منزل صديقتها - طرقاً عديدة ليصبغن وجوههن بالطريقة التي يرين أنها تناسبهن. وذلك حتى يتجاوزن هذه المرحلة العمرية. ويجب أن يكون الآباء الذين منعوا بناتهم من استخدام مساحيق التجميل راضين لعلمهم بأنهم لم يروا هذا المنظر المحزن على الأقل. لماذا نود لعب دور المخبر السري ونفرض العقوبات الشديدة على مثل هذا التمرد المحدود؟ وفي الواقع. يحتاج المراهقون إلى أن يشعروا بأنهم قد نجوا بفعلتهم.

أفضل شيء يمكنك القيام به الآن هو أن تشدد على الذوق السليم. وأن تذكر علمك بأن ابنك المراهق سيتمكن في النهاية من إيجاد الاتجاه المناسب الذي يلاقي استحسان الجميع. فعلى سبيل المثال. أخبرتني إحدى الأمهات بأنه عندما ترتدي ابنتها تنورة ضيقة وقصيرة للغاية. فإنها تخبرها بأنها إذا كان هدفها من ذلك هو محاولة لفت أنظار الصبية إليها. فإنها لن تحقق ذلك الهدف. فالأولاد في الواقع لا يحبون أن تظهر الفتاة بهذا المظهر المبتذل. ولكنهم يفضلون أن تبدو في صورة أكثر حياء ورقة. بل إنهم يرون هذا المظهر المغري على أنه تهديد، وقد أخبرتني الأم بأن ابنتها أصرت على عدم علمها (أي الأم) بما تتحدث عنه. ولكنها مالت بعد ذلك إلى عدم ارتداء هذه التنورة محل النزاع بعد ذلك.

يتباين مدى قوة تحمل الآباء عندما يتعلق الأمر بارتداء الملابس الفاضحة. ولكم الحق في عدم السماح لأبنائكم المراهقين بارتداء ملابس ترون أنها قبيحة أو فاضحة أو مؤذية لمشاعر الآخرين. ومع ذلك. فحاولوا التحلي بسعة الصدر بقدر المستطاع فعلى سبيل المثال. إذا كانت البناطيل الضيقة الشفافة. أو القمصان الشفافة والقصيرة التي تكشف منطقة البطن تبدو مبتذلة بالنسبة إليكم ولكنها كانت تساير الموضة بالفعل. فمن الأفضل أن تدخروا جملة: "إنك لن تغادري هذا المنزل مرتدية هذه الملابس". والحقيقة هي أنك استمررت في تعنيف مراهقيك بشدة بشأن أي شيء يرتدونه. فإنك بذلك ستتسبب في نفورهم. ويتوجب عليك حقيقة أن تدع الأمور تسير بسلاسة. ما استطعت إلى ذلك سبيلاً، وبذلك ستكون كلماتك أشد وقعاً وتأثيراً عندما تحمل بين طياتها رسالة ذات أهمية. ولكن إذا اعترضت على كل شيء يرتدونه فإن أولادك سينتهي بهم الأمر إلى الاعتقاد بأنك بعيد عن الموضوع، وأنك لست على دراية بما تتحدث عنه (يزعم معظم المراهقين بأن آباءهم ليست لديهم فكرة عن الملابس أو مساحيق التجميل. ولكنهم يعلمون في قرارة أنفسهم بأن آباءهم غالباً ما يكونون على صواب. وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بالأضرار التي من الممكن أن تجلبها الملابس الفاضحة).

يجب أن تتوقف عن تصفيف شعرك بهذه الطريقة

ومما يشبه ذلك أننا نصاب بالرعب لرؤية أولادنا المراهقين وهم يدمرون مظهرهم الجميل بهذه التسريحات التي تجعلهم يبدون دميمي الشكل. نحن نكره أن نرى ابنتنا الصغيرة التي طالما استمتعنا بتمشيط شعرها الحريري. قد بدت وكأنها خارجة للتو من فيلم رعب. والآن يتحدث المراهقون عن الكيفية التي يشعر بها آباؤهم بشأن تسريحاتهم الجميلة:

■ "تقول والدتي إنني أشبه الطائر الذي يحاول جاهداً الخروج من القفص. ما الذي يجعلها تعتقد بأن شعرها يبدو أفضل حالاً؟" ليلا. أربعة عشر عاماً.

■ "إنها تقول: إن شعرك يبدو ملتصقاً برأسك. وأقول إنها لا تدري شيئاً. فهذه هي الموضة" دانللي. خمسة عشر عاماً.

■ "يقول والدي إنني أبدو كأنني قد صعقت بالكهرباء للتو. إنها تصفيفة الشعر الخاصة بي. وأنا أحبها بهذا الشكل" فون. سبعة عشر عاماً.

■ "تقول والدتي إن جدائلي تبدو قبيحة. وتفتقد إلى الأناقة. وأنا أحبهم على هذه الحالة" جودي. خمسة عشر عاماً.

■ "قال لي والدي إن تسريحة شعري جعلتني أبدو قبيحة ومبتذلة. وقد تأذت مشاعري كثيراً بسبب هذه الملاحظات" جينفر. خمسة عشر عاماً.

■ "أفضل دائماً أن يكون شعري طويلاً مسترسلاً. ولكني أسمعهما دائماً يتذمران قائلين: "إنك تبدو كأنك فتاة" إن هذا يتسم بالغباء الشديد. فالكل يعلم أنه لا توجد الآن موضة محددة لجنس معين. فكل شيء يتلاءم مع كلا الجنسين. ولماذا تزعجهما تسريحة شعري إلى هذا الحد؟ ألا يمكنهما أن يدعاني أفعل ما أريد بدون إحداث تلك الضجة؟" رينو. ستة عشر عاماً.

هل يحاول المراهقون الإصلاح من مظهرهم العام؟

استمع إلى ذلك:

■ "عندما كنت في الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة من عمري، اعتدت أن اترك شعري ينسدل غزيراً على جانبي وجهي. وبدا الأمر وكأن لديّ أذني فيل. لم أكن لأقص شعري من الخلف. لذا فقد بدا مسطحاً للغاية. لقد كنت أبدو أحمق. إنني ما عدت أصفف شعري بهذه الطريقة الآن، لأنني أدركت مدى البشاعة التي كان يبدو عليها. وبمقدوري رؤية ذلك في صوري القديمة، إنني أبدو أفضل حالاً الآن. لقد استغرق ذلك مني حوالي عامين لأدرك هذا الأمر" ويللو، تسعة عشر عاماً.

■ "لقد كنت أعشق الاستماع إلى موسيقى الروك الصاخبة، لذا فقد كنت أرتدي ملابسي وأصفف شعري بنفس الطريقة التي يظهر بها نجوم تلك الموسيقى. أما الآن فأنا أتبع أسلوباً أكثر حيادية في ارتداء ملابسي" ديك، سبعة عشر عاماً.

■ "تصفف أختي الآن شعرها بنفس الطريقة التي اعتدت تصفيف شعري بها منذ عامين. إنني أرى الآن أنها تبدو تسريحة سخيفة. ولكنها ترفض الاستماع إليّ عندما أحاول إخبارها بذلك" توتسي، ستة عشر عاماً.

■ "عندما كنت في الثالثة عشرة اعتدت تصفيف شعري بحيث يبدو واقفاً مستقيماً لأعلى. وكان الناس يحدقون فيّ كثيراً. كما كان والداي يوبخانني بشدة ويهينانني، وكنت أمقتهما للغاية جراء ذلك. والآن أصبحت ناضجاً. ولا أستطيع أبداً الظهور أمام الناس بهذه الصورة مرة أخرى" برايل، سبعة عشر عاماً.

■ "قمت بحلاقة الشعر الموجود على جانبي رأسي وصبغت البقية باللونين القرمزي والوردي. لقد كنت أبدو حمقاء" سو ـ آن. ثمانية عشر عاماً.

■ "كان شعري قصيراً للغاية في العام الماضي كما انحسر الشعر الموجود بمقدمة رأسي. بالإضافة إلى أنني تركت بعض الخصلات تتدلى على جبهتي. لقد كنت أبدو مثل ثعبان الكوبرا. إنني لن أقدم على تصفيف شعري بهذه الطريقة مرة أخرى أبداً" إريكا. خمسة عشر عاماً.

■ "كلما عدت بذاكرتي إلى الوراء. أدركت كم كنت أتصرف بصبيانية في ذلك الحين. فقد كانت طريقتي في تصفيف شعري لا تناسب وجهي بالمرة. كما كانت تجعلني أبدو دميمة" تسي. ستة عشر عاماً.

عند أي سن يتوجب علينا أن نتنحى جانبا؟

في أي سن يتوجب علينا التنحي جانباً لنفسح المجال بالنسبة إلى أطفالنا وأبنائنا الذين لم يبلغوا بعد مرحلة المراهقة. لكي يرتدوا ملابسهم. أو يصففوا شعرهم بالطريقة التي يختارونها. يوجد لدى المراهقين بعض الآراء المحددة بشأن الوقت المناسب. وهم يرجعون ذلك إلى عدة أسباب:

■ "عند سن السابعة أو الثامنة، وذلك لأنهم يكونون في حاجة عندئذٍ للتدرب على تحمل المسئولية" جانيت. ستة عشر عاماً.

■ "عند سن التاسعة، لأنه يتوجب عليهم حينئذٍ التدرب على التحلي بالفهم العملي السليم الذي يمكنهم من اختيار الملابس المناسبة لهم" كنت. سبعة عشر عاماً.

■ "في العاشرة. وذلك عندما يبدأ جسدي في النمو والنضوج. وعندما أبدو كالبلهاء في بعض الملابس" ديزي. أربعة عشر عاماً.

■ "في سن الحادية عشرة، لأنه من الممكن أن يبتكر الصبي في هذه السن أسلوباً خاصاً به في ارتداء الملابس" روز. خمسة عشر عاماً.

■ "عند سن الثانية عشرة، لأن ذلك سيساعدهم كثيراً على الاستعداد لفترة المراهقة" مارشا، خمسة عشر عاماً.

■ "في الثالثة عشرة، لأن هذه هي الفترة التي يحتاج فيها الأبناء إلى ارتداء ما يرتديه من هم في مثل سنهم" لينا، خمسة عشر عاماً.

■ "عند سن الرابعة عشرة؛ لأنك إذا بدوت أحمق في تلك الآونة، فستكتشف ذلك بنفسك، وأنت في أمس الحاجة إلى أن تتعلم بعض الأشياء بنفسك" فريدا، ستة عشر عاماً.

■ "في سن الخامسة عشرة؛ وذلك لأن محاولة الإخبار بذلك من قبل الوالدين بعد هذه السن ستصيب الأولاد بالضيق" جاك، خمسة عشر عاماً.

■ "يجب ألا يتوقف الوالدان عن إبداء رأيهما أبداً، فالأبناء يكونون في حاجة دائمة لنصائحهما، فإذا بدا الابن (الابنة) بصورة سخيفة، فمن الأفضل أن يخبره والداه بذلك؛ وذلك حتى يوفرا عليه سماع بعض التعليقات المحرجة" مارلين، خمسة عشر عاماً.

إنها لفكرة جيدة أن تبدأ في السماح لطفلك بالاختيار ما بين ثوبين، أو ثلاثة أثواب في فترة مبكرة من السن كالخامسة أو السادسة من العمر، وعند سن العاشرة، أو الحادية عشرة يمكنك السماح له باختيار اللون والطراز، عندما تصطحبه لشراء ملابسه، وذلك بمساعدة صغيرة منك. يجب السماح للمراهق عندما يبلغ الرابعة عشرة، أو الخامسة عشرة من عمره، باختيار ملابسه بنفسه، دون تدخل منك، وذلك في حدود ميزانيتك الخاصة بالطبع، ومن المؤكد أنك ستحاول التعبير عن رأيك الخاص، ولكن يجب أن تحرص على تجنب إبداء مثل هذه التعليقات: "إنك ذو ذوق سقيم" أو "من المؤكد أنك كنت أعمي عند اختيارك لذلك" إن المراهقين يعوزهم أن يقوموا بابتكار أسلوب خاص بهم في ارتداء

ملابسهم. كما أنهم يشعرون بشعور سيىء للغاية عندما يقوم أحد والديهم بإهانة اختيارتهم. من شأن التعليقات السلبية أن تدمر الثقة بالنفس. ومن الأفضل أن تقول أشياء أخرى مثل "شتان ما بين ذوقي وذوقك في اختيار الملابس. إن البون بيننا شاسع. لقد كنت أفضل اختيار الأزرق الملكي"

هل من المحتمل أن يضع المراهقون (عندما يصيرون آباءً) قيوداً على ملابس وتسريحات شعر أبنائهم المراهقين؟

بالطبع هذا شيء أكيد.

■ "إنني لن أسمح لهم بارتداء ملابس فاضحة تجعلهم يبدون في صورة مبتذلة أو حقيرة" بيل. سبعة عشر عاماً.

■ "سأسمح لهم بارتداء أي شيء طالما أنه لا ينافي الذوق العام" دونيت. سبعة عشر عاماً.

■ "نعم ولا. فلن أكون صارمة بشأن ما يرتدون وإلا سيتمردون على ما أقوله. وأنا على علم بأن هذه مجرد مرحلة عمرية سيشبون عنها. مادام هناك قدر كافٍ من الاحتشام" جيني. ستة عشر عاماً.

■ "نعم سأفرض عليهم بعض القيود التي تمنعهم من ارتداء السراويل الضيقة. أو التنورات القصيرة" ليزلي. ستة عشر عاماً.

■ "لن أسمح لابنتي بارتداء التنانير القصيرة أو القمصان الضيقة التي تكشف منطقة البطن" فلورا. أربعة عشر عاماً.

■ "لن أسمح لابني أو ابنتي بمغادرة المنزل وهما يرتديان ملابس فاضحة تكشف أكثر مما تستر. وكذلك لن أدعهم يبدون مثل المشردين" توم. سبعة عشر عاماً.

من الجلي أن هؤلاء المراهقين قد تأثروا ببعض من قيم آبائهم رغماً عن كل شيء. أنه لشيء مدهش. أليس كذلك؟

كيف كنت تبدو عندما كنت مراهقا؟

إذا كنت لا تزال تشعر بعدم الارتياح. فقد يفيدك الغوص في أعماق ذاكرتك في التخلص من هذا الشعور. طلبت من بعض الآباء وصف طريقتهم في ارتداء الملابس وفي تصفيفهم لشعرهم عندما كانوا في سن المراهقة. وهي نفس الهيئة التي كانت تثير تذمر والديهم.

■ "قمت بتمشيط شعري للأمام بطريقة غريبة بحيث بدا كالبلونة المنبعجة" أم تبلغ من العمر اثنين وأربعين عاماً.

■ "لقد كنت أصفف شعري على شكل عش النحل. وقد كانت هذه التسريحة كبيرة. بحيث يمكنها أن تأوي نحلاً بالفعل" أم تبلغ من العمر ستة وأربعين عاماً.

■ "لقد كان شعري طويلاً للغاية. لدرجة أنني كنت أشبه الرجل الذئب" أب يبلغ من العمر ستة وثلاثين عاماً.

■ "كنت أصفف شعري على شكل ذيل البطة. لذا كنت أشبه الصبية" أم تبلغ من العمر سبعة وأربعين عاماً.

■ "كان شعري طويلاً. ومتسخاً. ومصففاً على شكل أحبال" أم تبلغ من العمر ثمانية ثلاثين عاماً.

■ "كنت أرتدي السترات الجلدية. والأحزمة المرصعة. وأنتعل الأحذية الطويلة المخصصة لركوب الدرجات البخارية. وذلك هو ما كان يرتديه كل أصدقائي" أب يبلغ من العمر اثنين وخمسين عاماً.

■ "كنت غالباً ما أرتدي تنورات قصيرة للغاية. وأنتعل أحذية ذات كعب عال" أم تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً.

إن لم يكن بمقدورك تصديق ذلك، فاخرج حافظة الصور (الألبوم) التي تحتفظ فيها بصورك القديمة، ثم ألق نظر عليها. أخبرني المراهقون الذين اطلعوا على صور والديهم القديمة بأنهم صعقوا لرؤية بعض من الأساليب الشديدة الغرابة في ارتداء الملابس كالسراويل المحلاة بالأجراس والتنورات الضيقة للغاية. والأحذية الطويلة (ذات الرقبة العالية)، والأردية الغريبة التي تتميز بأسلوب "الهيبيز"، والعديد من الحلي المتلألئة ذات اللون الفضي. والشعر الكثيف المصفف على طريقة فترة الثمانينيات. وهكذا استمروا في الحديث بدون توقف.

طرحت هذا السؤال على المراهقين: "إذا كان بمقدوركم تعليم والديكم درساً ما بشأن الطريقة التي يرتدي بها المراهقون ملابسهم ويصففون بها شعرهم. فترى ماذا سيكون هذا الدرس؟" فردوا عليّ بالآتي:

■ "سرعان ما سينتهي كل ذلك، فهي مجرد مرحلة عمرية. فدعونا نعبرها معاً بسلام" دريو. أربعة عشر عاماً.

■ "إن المراهقين يحاولون إدراك ما يدور في العالم حولهم. فدعونا نتعلم بعض الدروس بأنفسنا" جوني، ثمانية عشر عاماً.

■ "نحن لا نتمرد لمجرد أننا نحب ذلك. ولكننا نود فقط أن نعيش حياة سعيدة" كارولين. ثلاثة عشر عاماً.

■ "سيرتدي المراهقون ما يعتقدون أنه مساير للموضة" إلفيس. تسعة عشر عاماً.

■ "يجب أن يتعلم آباؤنا كيفية التعامل معنا" فرانك. خمسة عشر عاماً.

■ "لقد كنتم مراهقين أيضاً ذات يوم، وكنتم ترتدون أحذية على شكل المصابيح. لذا يتوجب عليكم أن تدعونا نعيش هذه المرحلة كيفما نشاء، ونرتدي ما نشاء" كريج، ستة عشر عاماً.

■ "دعونا وشأننا، وستدهشون من إدراكنا سريعاً أننا نرتدي أشياء تجعلنا نبدو سخيفي الشكل" جينيفر، ستة عشر عاماً.

■ "توقفوا عن الإلحاح علينا لنبدو مثلما تريدون" رو، خمسة عشر عاماً.

■ "أحيطوا مراهقيكم علماً بالهيئة التي تودون أن يظهروا عليها. ولكن لا تنتقدوهم بشدة أو تمنعوهم من ارتداء بعض الأشياء؛ لأن ذلك سيتسبب في كرههم لكم، وبالتالي زيادة تمردهم" إلين، سبعة عشر عاماً.

■ "لا تحاولوا مقارنة موضات اليوم بتلك التي كانت موجودة بالأمس" إدجر، أربعة عشر عاماً.

تذكر أن:

١- تعقد صفقة مع أبنائك المراهقين، وهي تنص على أن يرتدوا ما يشاءون - في حدود الحشمة - أثناء ذهابهم إلى المدرسة، أو عندما يكونون بصحبة أصدقائهم، على أن يحاولوا تعديل أسلوبهم في ارتداء الملابس من أجلك عند ذهابهم معك إلى إحدى المناسبات الخاصة.

٢- ارتداء الملابس بطريقة تشبه الآخرين يعني التميز بالنسبة إلى المراهقين؛ وذلك لأنها ليست الطريقة التي يرتدي بها الكبار ملابسهم.

٣- إذا كنت تعتقد بأن مراهقيك يبدون بصورة بشعة بسبب طريقتهم في ارتداء الملابس أو تصفيفهم لشعرهم، فيجب أن تدرك أن المراهقين يغيرون من أنفسهم بأنفسهم حتى ولو كان ذلك في المرحلة الأخيرة

من فترة مراهقتهم. وإذا كنت غير واثق من أن مراهقيك سيصبحون متحضرين في نهاية الأمر. فألقِ نظرة على صورك القديمة. كيف كنت تبدو عندما كنت مراهقاً؟

٤- إذا كانت بناتك المراهقات يحاولن التسلل خلسة من وراء ظهرك لاستخدام مساحيق التجميل التي سبق أن منعتهن من وضعها. فلا تضخم الأمر. فمن الأفضل في بعض الأحيان أن تغمض عينك عن بعض الأمور الصغيرة. فالمراهقون يحتاجون إلى أن يظهروا تمردهم قليلاً. حاول أن توفر تعنيفاتك القاسية من أجل الأمور العظام.

٥- إن لم يكن بمقدورك السماح لابنتك المراهقة بارتداء ما تشاء؛ لأنه يتصف بعدم الاحتشام. فحاول السماح لها بتصفيف شعرها بالطريقة التي ترغب فيها (حتى ولو كانت تعتبر فظيعة بالنسبة إليك).

٦- إنها لفكرة عظيمة أن تدع أبناءك المراهقين يختارون ملابسهم بأنفسهم في حدود ميزانيتك بالطبع. ولكن إذا حدث تصادم ما بين ذوقيكما. فحاول أن تعبر عن رأيك بطريقة لا تتسبب في إهانتهم.

٧- إذا كنت تود اكتشاف إذا كان أبناؤك المراهقون قد تقمصوا بعضاً من أفكارك بشأن الملابس وتسريحات الشعر. فسلهم عن القيود التي من الممكن أن يفرضوها على طريقة ارتداء أبنائهم المراهقين لملابسهم. أو تصفيفهم لشعرهم. أو استخدامهم لمساحيق التجميل. إذا أتيحت لهم الفرصة وأصبحوا آباء وأمهات.

٨- ما قد يراه الآباء على أنه أسلوب تمردي من قبل الأبناء كارتداء القبعة مقلوبة. أو تصفيف الشعر بطريقة غريبة ما هو إلا طريقة يحاول بها المراهقون إثبات أنهم أشخاص مسايرون للموضة.

الفصل الثامن

تحدثوا إليّ

ألن يكون الأمر رائعاً إذا كنت أنت أول شخص يهرع إليه أبناؤك المراهقون طلباً للمساعدة؟ والمراهقون غالباً ما يشعرون بمشاعر مختلطة مثل: عدم الأمان، والشعور بالذنب والغضب. والاكتئاب. وتشوش الذهن. وأكثرها وطأة هو الشعور بالعجز. ولكن للأسف غالباً ما يكون الآباء هم آخر من يلجأ إليه المراهقون. وقد اشتكت أم لي قائلة:

■ "كلما سألتها ما خطبك؟ ترد عليّ بنفس الإجابة التي لا تتغير أبداً وهي: "لا شيء يا أمي دعيني وشأني" ما الذي يمكنني فعله لأقنعها بالتحدث إليّ" أم تبلغ من العمر واحد وأربعين عاماً.

ستكتشف من خلال هذا الفصل السبب الحقيقي الذي يجعل أبناءك المراهقين لا يلجؤون إليك منذ البداية. بل والأفضل من ذلك. أنك ستتعلم كيفية تغيير ذلك الموقف لصالحك. ولن يكون هذا الأمر عسيراً كما في اعتقادك. ولكن سيتطلب منك هذا الإقلاع عن بعض العادات. وكظم الغيظ. وبذل بعض الوقت.

لماذا لا يتحدث المراهقون إلى والديهم؟

يحبذ معظم المراهقين أن يطمئنوا إلى والديهم، ويضعوا ثقتهم بهم. وهم في سبيل ذلك يحاولون المرة تلو الأخرى إيجاد مسلك لهذا ولكن بمجرد أن يشرعوا في رواية تجربتهم. يقاطعهم أحد والديهم. ثم يبدأ في إلقاء محاضرة طويلة حول هذا الموضوع. أو يؤنبهم بشدة. وإليكم بعض الأشياء التي يشتكي منها المراهقون من قبل والديهم. فهل أنتم تفعلون مثلها؟

■ "كـنت سعيدة للغاية، لأن هذا الولد دفع حساب غدائي، لذا فقد أخـبرت والدي بذلك. ولكن قبل أن أنتهي حتى من حديثي، قال لي إنه لا يريدنـي أن أتقـبل أي شـيء مـن الأولاد، لأنهـم قد يريدون شيئاً ما في المقابـل. عـندما تلفـظ والـدي بهـذا الكـلام. بـدا وكأنه يحمل لافتة كبيرة مكـتوباً علـيها: "أنـا لا أفهـم شيئاً" فليس كل الأولاد على نفس الشاكلة. وكل ما قمت به هو أن اكتفيت بقول: "حسناً يا والدي". ثم عقدت العزم على ألا أحكي له عن أي شيء مرة ثانية" باتي، خمسة عشر عاماً.

■ " تم طـردي مـن فصـول تعليم القيادة. وكنت مستاءً للغاية بسبب ذلـك؛ لـذا فقـد أخـبرت والدتـي بمـا حدث. وقبل أن أستطيع تفسير ما حـدث. قالـت لي مقاطعة: "إنك مخطئ. فلم يكن من المفترض أن تقاطع هـؤلاء الأشـخاص الناضـجين". حاولـت أن أشـرح لهـا كيف كان المدرس يتسـبب في تشتيت أفكاري. ولكنها لم تعطني الفرصة. واكتفت باتهامي؛ لـذا فقد حدثت نفسي قائلاً: "يا لها من مضيعة للوقت". ثم سرت مبتعداً وقد تملكني الغضب الشديد" بول. ثمانية عشر عاماً.

■ "حدثت والدتي عن مكيدة ما أوقعنا فيها بأحد أصدقائنا، وإذ بها تـرد علـيّ فجـأة قائلـة بـأن مـا فعلـناه كـان شـيئاً خاطـئاً، فـتوقفت عن الحـديث؛ لأنـي اعـتقدت أنهـا سـتوبخني بشـدة إذا مـا أخبرتها بالجزء السيئ من القصة" باربرا. ستة عشر عاماً.

■ "حـدثت والـدي عـن فـتاة مـا كانـت تـريد أن تقيم علاقة صداقة معـي. ولكـني رفضـت ذلـك لأنها كانت لحوحة، وعلى الفور بدأ أبي في إلقاء محاضرة حول مرض الإيدز (مرض نقص المناعة المكتسبة). وهو شيء لـيس لـه علاقـة بمـا كـنت أتحـدث عـنه. وأدركـت مـدى حمقـي عندما أفصـحت عـن مكنون قلبي للآخرين. وعقدت العزم على عدم ارتكاب هذا الخطأ مرة أخرى" إيرول، ستة عشر عاماً.

■ "ذات يوم كنت مضطربة بسبب مشاجرة كنت طرفاً فيها، وكنت أخبر والدتي بذلك. ولكن قبل انتهائي من حديثي بدأت والدتي حديثها حول أن الفتيات لا يليق بهن أن يتشاجرن. فهذا من شأن الحيوانات فقط. يا إلهي. ليتني لم أخبرها بأي شيء" جوليا. أربعة عشر عاماً.

■ "حدثت والدتي بشأن صديقي. فقالت لي على الفور: "مازلت بعد صغيرة على توريط نفسك في مثل هذه المشكلة. كما أنه يكبرك بأربعة أعوام" واستمرت في حديثها هذا طويلاً. ولم أكمل حديثي؛ لأنه لم يوجد من يهتم به. يالها من مخادعة. فهي تقول لي في البداية: "تحدثي إليّ". وعندما أفعل ذلك تقوم بإدانتي" سابرينا. أربعة عشر عاماً.

■ "عدت للبيت متأخرة ذات ليلة؛ وذلك بسبب تعطل سيارة صديقي؛ فقد اضطررنا إلى دفعها حتى محطة ملء الوقود، وقد كنت مستاءة للغاية لعلمي بأن والدتي ستقلق بشأني، ولكنها لم تعطني الفرصة لأشرح لها ما حدث. فقد انفجرت في وجهي غاضبة بمجرد دخولي إلى المنزل. وانتهى بي الحال إلى انهيار في البكاء وحيدة في غرفتي بعد أن ألقيت ببعض الأشياء حولي. ولكن أكثر شيء أصابني بالإحباط هو أنها لم تصمت لبرهة؛ حتى أستطيع تفسير ما حدث لها" جليندا، سبعة عشر عاماً.

■ "كنت أحاول أن أشرح لوالدي كيف أنني كنت أقصد المزاح مع والدتي عندما تحدثت إليها بهذه الطريقة. ولكنه رفض الاستماع إليّ، واكتفى بالصراخ في وجهي. وقد كنت غاضباً للغاية بسبب مقاطعته لي وبسبب توبيخه وتأنيبه لي. كما أنني شعرت بأنه ليس من المهم أن يستمع إلى بقية حديثي؛ فلم أرد أن أهدر وقتي هباءً معه" جاي. تسعة عشر عاماً.

■ "في طريق عودتي من المدرسة إلى منزلي، عرجت على أحد المتاجر بصحبة صديقة لـي، فـرأيت هناك رجلاً يحاول السطو على هذا المتجر؛ لـذا فقد كنت مضطربة عند عودتي للمنزل. وكنت أريد أن أقص ما حدث علـى أمـي، ولكن عندما بدأت في التحدث، قاطعتني قائلة: "لقد أخبرتك مـن قـبل بأن تعـودي إلى المنـزل مباشرة. وألا تذهبي إلى أي مكان آخر. سـأعاقبك عقابـاً شـديداً إذا فعلـت ذلـك مرة ثانية" وقد قررت، بسبب ما قالـته، ألا أخـبرها بـنهاية مـا حـدث. وتمنـيت لـو أنني لم أقص عليها القصة أصلاً" روتشيل، خمسة عشر عاماً.

■ "حاولـت أن أخـبر والـدي بأنني كنت على وشك الوقوع في ورطة بسـبب خروجـي مع هذا الصديق. وقبل أن أستطيع تفسير ما حدث، بدأ والدي في تعنيفي، ولم أكمل حديثي؛ لأنني غضبت كثيراً عندما تعجل في إصدار حكمه بدون أن يدع لي فرصة لتفسير ما حدث" جون، سبعة عشر عاماً.

■ "أخـبرت والـدي بـأنني قـد تشـاجرت مـع رجـل ما أثناء ركوبي للقطـار، فرد عليّ قائلاً: "لقد كان من الممكن أن يرديك هذا الرجل قتيلاً" واستمر في هـذا الحـديث بدون توقف. إنه لم يعطني الفرصة لأشرح له ما حدث. ليتني لم أخبره أصلاً" تيري، خمسة عشر عاماً.

■ "كـنت أشـاهد أنـا ووالدتـي فيلماً ما. وكانت الابنة التي في الفيلم تصـرخ في وجه والدتها بطريقة غير لائقة. وكنت على وشك القول بأن هذه الفتاة مخطـئة لصـراخها في وجـه والـدتها بهـذه الطـريقة، ولكـن والدتي اعـتقدت بأنني سأدافع عن هذه الفتاة؛ لذا فقد أسرعت بمقاطعتي قبل أن أسـتطيع توضيح مقصـدي، قائلـةً: "لا تفكـري أبـداً في الصراخ في وجهي بهذه الطريقة. مفهوم؟" وقد آلمني ذلك كثيراً" شيريل، ستة عشر عاماً.

■ "أخبرت والدتي بأنني أضعت عقدي الذهبي، على الفور ردت عليّ قائلة: "إنك مهملة للغاية. لقد حذرتك من ارتدائه أثناء ذهابك للمدرسة. لن تحصلي على واحد آخر" لقد ندمت كثيراً؛ لأنني أخبرتها بما حدث بصراحة وجال بخاطري أنه كان من المفترض أن أختلق قصة ما" جيل. ثلاثة عشر عاماً.

■ "كنت أحدث أمي عن المشاجرة التي حدثت أثناء ممارستي لرياضة الهوكي. وإذ بها تقول على الفور: "أرأيت؟ لقد أخبرتك من قبل بأن رياضة الهوكي رياضة عنيفة للغاية" لقد سئمت من حديثها؛ إنها لا تتوقف عن إعادة ما تقوله مراراً وتكراراً" جاريد. ثمانية عشر عاماً.

من أصعب الأشياء التي يمكن القيام بها في هذا العالم هو أن تحاول الجلوس لتستمع إلى مراهقك وهو يخبرك بأنه قد فعل شيئاً ما تعتقد أنه خاطئ أو مؤذٍ. ثم تحاول الرد عليه بطريقة ما لا يشوبها الانتقاص أو التقليل من شأنه. ولكن إن لم تستطع التحلي بضبط النفس. فتأكد من أن مراهقك سيحاول الهروب من تضييق الخناق عليه. وسيعقد العزم، كما سبق وقرأت، على ألا يعاود ارتكاب نفس الخطأ. وهو السماح لك بالدخول إلى عالمه (أو عالمها) مرة ثانية.

إذن ما الذي يتعين عليك فعله إذا ما أخبرك مراهقك بقصة ما. وأردت أنت توبيخه بشدة على الفور؟ في هذه الحالة يتوجب عليك أن تكظم غيظك ولا تقل شيئاً. كن متعاطفاً. وادعم أولادك معنوياً. وحاول أن تكون ردودك بناءة. فعلى سبيل المثال. كان من الممكن أن ترد والدة روتشيل عليها قائلة: "من المؤكد أنك كنت خائفة للغاية عندما كان الرجل يحاول السطو على المتجر" وكان بمقدور والدة بول أن تقول شيئاً مثل: "هناك جانبان للقصة. وأستطيع أن أراهن على أن معلم فصول تعليم

القيادة لم يكن عـادلاً". وكـان مـن المفـترض بالتأكيد أن يقول والد إيرول شـيئاً مـثل: "مـن المـؤكد أنـه كان سيساورني نفس شعورك. فعندما تكون الفـتاة لحـوحة تصـيب الـرجل مـنا بالاشمئزاز". بـدلاً مـن الخـروج عـن الموضـوع والـتحدث عـن مـرض الإيـدز. كـان مـن المفترض أن يؤجل هذه المناقشة. ومن الممكن التحدث عن ذلك في وقت لاحق.

ذات ليلة. عندما كانت ابنتي مارث تبلغ من العمر ستة عشر عاماً، ذهـبت لأصـحابها في منـزل إحدى صديقاتها. وعندما عادت بدت عندئذٍ مضـطربة للغايـة. فسـألتها عمـا يسـوؤها. فـردت علـيّ قائلة: "لا شيء" ولكـنني كـنت على ثقة بأنها تريد مصارحتي بشيء ما، لذا فقد قلت لها: "أيـاً كـان الأمـر. فأنا أرثي لحالك، لأنك تبدين متألمة". بعدها صارحتني بهـذه القصـة: "كـان هـناك العديد من الأصدقاء في البيت، لذا فقد ذهبت أنـا وتـوم إلى غـرفة "ليـزا" لنتحدث معاً، ولكن عندما رأتنا ليزا نخرج من غـرفتها. أدعـت أنـنا كـنا نـنام معاً وصرحت بأنها لا ترغب في بقائي في بيتها بعد الآن. وتسببت في إحراجي أمام كل الموجودين".

بوسـعكم أن تتخـيلوا الأشياء التي جالت بذهني دفعة واحدة. وكنت علـى وشـك الـبوح بمكـنون صـدري دون تدبـر قائلة: "حسناً. وهل كنتما تـنامان معـاً بالفعـل؟ مـاذا كـنت تفعلـين بصـحبة شـاب في غـرفة مغلقـة علـيكما؟ أنـت تعلمـين أنني لا أسمح لك بذلك. وأين كانت والدة "ليزا"؟ أظـن أنـك قلـت إنهـا سـتكون في المنـزل. اعتقدت أن بوسعي الوثوق بك" ولكـنني كظمـت غيظي ولم أبح بأي شيء، لأن النظرة المنكسرة التي بدت علـى وجـه ابـنتي أخـبرتني بـأن مـا تحـتاج إلـيه الآن هو الراحة والدعم المعنوي. ولـيس التوبـيخ. أو فـتح بـاب التحقـيق. أو إلقاء المحاضرات، وبـأنني إذا أظهـرت ارتيابـي فـيها. أو تسرعت بـالحكم علـيها، فإنهـا سـتحاول الـتملص مـني، وسـتعقد الـنية على ألا تثق بي مرة ثانية بصدد شيء يتسم بالحساسية أو بالخصوصية.

وقد رددت عليها بدلاً من ذلك قائلة: "لقد تجرأت ليزا بإهانتك بهذه الطريقة. وأتساءل ما الذي دعاها للقيام بذلك؟ فقد اعتقدت أنها صديقتك المقربة" وأظن أن تعليقي هذا أثار عاصفة من الغضب ضد ليزا. فقد تحدثت مارث قائلة: "كون ليزا ترتكب مثل هذه الأشياء الخاطئة. فهذا لا يعني أن تتهميني بارتكابها أيضاً" وعندئذٍ أخبرتني بأن سبب تألمها بالفعل هو أنها وتوم كانا يحاولان التعرف فقط على بعضهما البعض. وأنهما كانا يتحدثان. ويضحكان. ويمزحان فقط معاً في الغرفة. ولكن ليزا ظنت فيهما ظن السوء. وأود أن أبوح لكم بأن القلق كاد يفتك بي وكنت أود سؤالها عما إذا حدث شيء بينهما أم لا، أو أن ألقي على مسامعها محاضرة حول مساوئ الجلوس بصحبة شاب خلف الأبواب المغلقة. ولكني لم أفعل أياً من ذلك (على الرغم من أنني كنت أتوجس خيفة من أنهما ربما كانا يفعلان شيئاً أكبر من مجرد الحديث). ولكنني كنت على علم بأنها في حاجة للراحة. بغض النظر عما إذا كان هناك شيء حدث بينهما أم لا. فقد كانت صديقتها في غاية القسوة معها.

وبعد أن هدأ روعها، مدت يديها إليّ وعانقتني بقوة قائلة: "إنني أحبك كثيراً يا أمي. ولا أعرف ما كنت سأفعل لولا وجودك بجانبي". ثم ذهبت إلى غرفتها لتنام. وفي اليوم التالي قامت بالاتصال بليزا. وبطريقة ما استطعنا إصلاح الأمر برمته.

وفيما بعد. أطلعتني مارث على خطاب مكتوب بخط "ليزا" تعتذر فيه عما بدر منها. وبعدما استمعت إليها. واتفقت معها على أن المشكلة قد حلت على نحو عظيم. تحدثت إليها قائلة: "مارث. أين كانت والدة ليزا في ليلة الجمعة الماضية؟ لقد اعتقدت بأنك قلت إنها ستكون في المنزل حينئذ". فردت عليّ قائلة: "آه. لقد كانت خارج المنزل في ذلك الحين. ولكن كانت أخت ليزا الكبرى موجودة. وهي تبلغ من العمر تسعة عشر

عامـاً. عندئذٍ قمت بتوبيخها، مذكرة أياها بأننا قد اتفقنا من قبل على أنه ليس من المسموح لها بأن تكون في منزل أي من أصدقائها بصحبة مراهقين بـدون رقابـة. كمـا انتهزت الفرصة لأتحدث معها عن قلقي بشأن وجودها وحدها بصحبة شاب في غرفة مغلقة. وقد أنصتت إليّ باهتمام، كما علقت ببعض الكلمات، وأكدت لي أنها ستحفظ كلامي عن ظهر قلب.

مـن المحتمل أنك ستقول: "وماذا في ذلك. فهي ستقوم بفعل نفس الشيء في المـرة القادمـة". هـذا جائـز. ولكن إذا وبختها واتهمتها بمجرد انتهائها من سـرد قصـتها علـيّ. فإنهـا لـن تقـوم بارتكـاب نفـس الخطأ مرة أخرى فقط، ولكـنها سـتتحمل عـبء الشـعور بالإهانة وعدم الثقة بالنفس وحدها. كما أنها ستشـعر أكثـر بخـيانة وجفـاء من حولها، بعد هجوم ليزا عليها، إذا قمت أنا أيضـاً بالهجـوم علـيها. وكـان مـن المحـتمل أيضاً أن ترفض الاستماع إليّ في اللحظـة الـتي أبدأ فيها بتعنيفها، ثم تبتعد عني غاضبة، وتختبئ مني خلف بـاب غـرفتها المغلـق. وقـد نجحـت هذه الطريقة على الأقل في جعلها تستمع إلـيّ بإنصـات. ونتـيجة لـذلك. سـتظهر كلماتـي الـتي ثبـتت في ذهن ابنتي أمامهـا في وقـت الحاجـة لتمنعها من ارتكاب أي شيء خاطئ. ودعونا نواجه الأمـر إذا لم يسـتمعوا لـك في المقام الأول، فلن يكون بمقدورهم تذكر أي شيء. (وقـد سـبق أن أثبتنا أنهم يستمعون بالفعل إليك. بل إنهـم يحفلون بما تقوله كثيراً. وسترى ذلك في الفصل العاشر).

ودعونـي أعطكـم مـثالاً آخـر مـن خلال خبرتي مع ابنتي مارث. فقد عـادت في يـوم مـن الأيـام مـن المدرسـة وهي غاضبة من صديقتها الحميمة التي تدعى جينيفر. وأخبرتني بأن صديقاً لهما عرض عليهما أن يوصلهما بسـيارته إلى المنزل. ولكنه كان يقود السيارة بتهور. عندئذٍ شرعت جينيفر في الصـراخ قائلـة: "دعـني أخرج من هذه السيارة" عند هذه اللحظة كنت أود أن أقول لها: "أظن أنني أخبرتك قبل ذلك بألا تستقلي سيارة يقودها

أحد أصدقائك المراهقين. فقد كان من الممكن أن تلقي حتفك". ولكنني احتفظت بأعصابي هادئة. واستطردت حديثها قائلة: "لقد كنت أعتقد بأن جينيفر كانت تتصرف مثل السيدة العجوز. من منا كان على صواب في رأيك. أنا أم هي؟ فقد غضبت مني كثيراً، لأنني لم أوافقها الرأي، ولأنني كنت غارقة في الضحك طوال الوقت". ولو لم أتمالك غضبي مثل جينيفر. فربما كان هذا بمثابة كارثة محققة، وطريقة مضمونة لحث مارث على مقاطعتي والابتعاد عني، لذا فقد تحدثت إليها قائلة: "لو كنت في مكانك. لتملكني الرعب الشديد. فالعديد من الأشخاص المتهورين يعتقدون بأن الموت شيء مستبعد. ولكن الحقيقة أن الآلاف من الناس يلقون حتفهم كل يوم في حوادث السيارات" عند هذه اللحظة انفجرت في الضحك. وسألتها قائلة: "مارث، ماذا كنتِ ستفعلين إذا رددت عليك بمجرد أن حكيتِ لي عن موضوع صديقك الذي كان يقود السيارة بتهور، قائلة: "كان من الواجب عليكِ ألا تستقلي هذه السيارة. فهذا شيء خطير،.... إلخ" فردت علي قائلة: "لقد فكرت في ذلك، وكنت على وشك تغيير القصة قليلاً. ولكنني فكرت في أن أجرب حظي. وأنا سعيدة للغاية لأنك لم تقولي ذلك. لأنني لم أكن لأكمل سرد قصتي. وأنا مازلت أحاول السمو بأخلاقي. لهذا دائماً ما أخبرك بكل شيء" عندئذٍ حدثت نفسي قائلة: "أليس ذلك شيئاً رائعاً؟".

لم أستطع في البداية التعرف على مدى أهمية موضوع الأخلاق الذي أثارته ابنتي. ولكنني سرعان ما أدركت أنه بالنسبة إلى المراهقين الذين يحاولون بتفكيرهم تجميع خيوط كل الأمور معاً. فإن قضية مثل ماهية الولاء الذي يجب أن ندين به لأصدقائنا عندما يكون هناك اختلاف كبير ما بين وجهات نظرنا هي قضية ذات أهمية. فعندما يحاول المراهقون إخبار والديهم بشأن حدث ما، فذلك لأنهم يبحثون عن مرآة ليروا فيها

أفكارهم. إذا استمعنا إليهم دون أن نسرع في إصدار الحكم عليهم. أو أن نعطيهم آراءنا بأن نخبرهم عن الكيفية التي نشعر بها بدلاً من أن نخبرهم عن الكيفية التي من الممكن أن يشعروا بها. يجب علينا أن نعطيهم الفرصة لكي يصقلوا شخصياتهم. ويكونوا فلسفتهم في الحياة.

أمعن التفكير في شأن أبنائك المراهقين. وأستطيع المراهنة على أنك ستتذكر ذلك الوقت الذي بدأ هو (هي) في إخبارك بشأن شيء ما وقمت أنت بمقاطعته موجهاً إليه تعنيفك وتحذيرك. وأراهن أيضاً على أن مراهقك توقف عن التحدث إليك. أو اشتبكتما في جدال عنيف.

حتى ولو كان تاريخك مليئاً بمثل هذه الأخطاء. فهذه ليست مشكلة كبيرة. فمن حسن الحظ أن المراهقين أكثر مرونة من الكبار: أي أنهم سينسون ما حدث سريعاً. حتى ولو قالوا إنهم لن يخبروك بأي شيء مرة ثانية - وهم يعنون ما يقولون في تلك المرة، ولربما حجبوا عنك قصصهم في المرة التالية: نتيجة تألمهم النفسي الشديد - إلا أنهم في النهاية سيعودون إلى وضع ثقتهم بك مرة ثانية. أو يحاولون إلى ذلك سبيلاً. فالمراهقون لا يستطيعون التوقف عن طلب المساعدة: فهذه سمة من سماتهم الطبيعية كمراهقين. لذا ترقب حتى تسنح الفرصة المناسبة. ثم حاول فعل الصواب في المرة التالية.

يود المراهقون التحدث إلى والديهم. بل إنهم ليتألمون نتيجة عدم تمكنهم من ذلك. وقد اثبتت الأبحاث أن معظم المراهقين الذين يقدمون على الانتحار هم الذين شعروا بعدم تمكنهم من التحدث مع أي من والديهم.وقد تسبب شعورهم بالوحدة والعزلة في وصولهم إلى مرحلة اليأس المطلق.

أتمنى أن أستطيع التحدث إلى والديّ بشأن .....

يتحدث المراهقون وهم يذوبون ألماً قائلين:

■ "إنني لا أتمكن أبداً من التحدث مع والدي بشأن مستقبلي، فبمجرد أن أشرع في التحدث. يبدأ هو على الفور في مقاطعتي. وليس في مشاورتي أو الاقتراح عليّ بالمهنة التي يجب أن أمتهنها. وهي يجب أن تكون ذات عائد مادي مرتفع، كمهنة الطبيب، أو المحامي، أو مبرمج الكمبيوتر. وهو يصاب بنوبة عارمة من الغضب عندما أخبره بأنني أود أن أصبح راقصة محترفة. والحقيقة أنني اشتركت في فرقة متميزة للرقص منذ خمسة أعوام. وعندما تمكنت أخيراً من إقناعه بحضور حفلة خاصة بنا - حيث حظيت هناك بهتاف احتفائي كبير - كان أول شيء قاله لي بعد انتهاء الحفلة هو: "أنا لا أريد أن أراكِ ترقصين بعد الآن. فهذا مضيعة كبيرة للوقت والمال" ومنذ ذلك الحين، لم أتحدث معه قط بشأن مستقبلي" ليسندرا، سبعة عشر عاماً.

■ "أتمنى لو استطعت التحدث مع والديّ بشأن المخدرات. ولكنهما لا يعطيانني الفرصة لذلك. فبمجرد أن أبدأ في التحدث عن ذلك. يشرعان في تعنيفي وإدانتي. أو يخبرانني بأنهما لا يودان أن يسمعاني أتحدث في هذا الموضوع. وكل ما يحدث بعد ذلك هو أنني أتحدث في ذلك مع أصدقائي. وأصبح أكثر ميلاً لتجربتها. إنهما منغلقا الذهن تماماً. وأظن أنهما لو تمكنا من التحدث معي كلما ظهر شيء جديد يؤرقني، فمن الممكن ساعتها أن يتمكنا من إعطائي حكمتهما نتاج خبراتهما. وأن يشبعا فضولي. ويسديا إليّ بعض النصائح بين الفينة والأخرى" فيني، ثمانية عشر عاماً.

■ "أتمنـى أن أستطيع الـتحدث مع والدتي بشأن وقوعي في الحب. فعـندما أحـاول إثـارة هـذا الموضـوع، ترد عليّ قائلة: "إنك مازلت صغيرة للغايـة، وليس لديك أدنى فكرة عما يكون عليه الحب، وأنت لا تدرين ما تودينه في هـذه السـن" وأنـا أحـس بأنهـا لا تستطيع إدراك أنني إنسانة أشعر بمشاعر حقيقية" كاثرين، خمسة عشر عاماً.

■ "أود الـتحدث إلى والدتـي بشـأن صـديقي. ولكـنها لا تطيقه؛ لذا فعـندما أتحـدث عـنه، ترد عليّ قائلة: "أنا لا أود سماع أي شيء بشأنه" إنـه لشيء مؤلم حقاً أن أحتفظ بكل هذه المشاعر في داخلي. ولكن ما باليد حيلة" روني. أربعة عشر عاماً.

■ "لا أستطيع الـتحدث إلى والدتي بشأن اختيار شريكة حياتي؛ لأنها دائمـاً مـا تظهر امتعاضها لذلك بإبداء بعض التعليقات السلبية عنهن؛ لذا فأنا أتحدث إلى والدي في هذا الشأن" جيد. ثمانية عشر عاماً.

■ "أتمنـى أن أتمكـن من التحدث إلى والديّ بشأن أخـي الأكبر الذي كان يتعاطى المخدرات، والذي يعيش الآن بعيداً عن المنزل. فكلما حاولت الـتحدث عـنه، يردان قائلين إنه نسياً منسياً بالنسبة لهما؛ وهما حتى لا يهـتمان بمـا إن كـان حـياً أم ميـتاً. إنني أشعر بالأسى من أجله، وأتمنى العـثور علـيه ومسـاعدته. ولكن كلما سألت عنه، يقومان بتغيير الموضوع، وأعـتقد بأنهمـا يشـعران بالـندم وبالأسـى مـن أجلـه. ولكـنهما لا يـودان الاعتراف بذلك" شارون. ستة عشر عاماً.

■ "أود الـتحدث إلى والـدي بشـأن الـنقود. فكلمـا حاولـت ذلـك، تحدث بيننا مشاجرة بسبب عدم محاولتي الحصول على عمل. كيف ذلك وأنا أبلغ من العمر خمسة عشر عاماً فقط؟ أنا لا يتوجب عليّ العمل الآن. فأنـا أحـاول المحافظـة علـى مسـتواي الدراسـي، كما أنني مازلت أمارس

رياضة ما. ناهيك عن ممارستي لحياتي الاجتماعية" ريتشارد. خمسة عشر عاماً.

من المؤكد أن والد ليسندرا لا يستطيع التواؤم مع فكرة محاولتها للعمل في مهنة تتصف بالتفاهة والرعونة بالنسبة له؛ لذا فهو يرفض الاعتراف بأن ابنته تمتلك موهبة. وإرادة خاصة بها. ألا يستطيع إدراك أنه بمحاولته وأد حلمها سينتهي به الحال لجعلها تتوقف عن التحدث معه. فالأفضل من ذلك أن يستمع إلى أفكارها بشأن المستقبل. وأن يهنئها على أدائها الرائع على المسرح. ثم يحاول أن يقول لها شيئاً مثل: " ومن ناحية أخرى، هل فكرتِ في.........؟" وبعد ذلك يمكنه أن يحضر إلى المنزل بعض الكتب. أو الإعلانات الخاصة ببعض الكليات. أو بعض المواد الأخرى التي من شأنها أن توضح المجالات الأخرى التي من الممكن لها أن تكون موهوبة فيها أيضاً. ويتعين عليه أيضاً أن يؤكد على عنصر الموهبة. وليس على الوجهة العملية الجافة. فمعظم المراهقين. وخصوصاً المبدعين منهم لا يهتمون كثيراً بالمناقشات التي تركز فقط على المهنة المضمونة وتتجاهل الموهبة والتفردية.

من الجلي أن فيني كان على استعداد لإطلاع والديه على رغباته. وشكوكه، ومخاوفه المتعلقة بالمخدرات. ولكنّ والديه ضيعا هذه الفرصة الذهبية لمساعدته. عندما قاما بتعنيفه وإدانته. قبل أن يستمعا إلى ما يود الحديث عنه. يجب أن يتمهل الأبوان قليلا قبل التحدث. ليفكرا في الهدف: فإذا كان الهدف هو التفهم ثم مساعدة المراهق. إذن يتوجب عليهما في هذه الحالة أن يستمعا أولاً إلى العبارات التي من الممكن أن تثير أعصابهما مثل مناقشة موضوع الكوكايين أو المخدرات. وليس من الصعب إدراك أن المراهقين عادة ما يتلفظون بمثل هذه العبارات. ليس بسبب

اقتناعهم بصحتها. ولكن لأنهم يريدون الوصول إلى حقيقة الأمور. يخشى المـراهقون مـن التشـديدات الرافضـة للمخـدرات، لـذا فهـم يتوسـلون إلى والـديهم لإقـناعهما حتـى يتمكنوا من اكتساب قوة الإرادة على فعل ما هو صواب.

إن أفضـل طـريقة يمكـنك بهـا إدارة مناقشـة يـدور موضـوعها حـول المخـدرات هـي الإنصـات. ثـم محاولة طرح بعض الأسئلة. وبعدها يمكنك أن تضـرب بعـض الأمـثلة مـن أشـياء سبق أن قـرأتها، أو عـن أشـخاص تعـرفت علـيهم مـن قـبل. كما يمكنك أن تصرح بالحقائق الأكيدة التي تم توثـيقها الآن والمـتعلقة بالـتأثيرات الضـارة للمخـدرات. (وإن لم تكن على درايـة بهـذه التأثيرات، فحاول الحصول على بعض المعلومات. فالمكتبات مليـئة بالكـتب الـتي تحـتوي علـى قصـص واقعـية تـدور أحـداثها حـول الـتأثيرات المدمـرة للمخـدرات. ثـم اسـأل أبناءك المراهقين عن اعتقاداتهم بشـأن هـذا الأمـر. لا تجـادل. فهـذا شـيء غـير ضروري كما أنه لن يفيد شيئاً. وفي الحقـيقة. إن الجدال حول ما إذا كانت المخدرات مدمرة أم لا يماثـل تمامـاً الاشتراك في مناقشة حادة حول ما إذا كانت الأرض مستديرة أم لا. ومـن المحـتمل أن والـدي فـيني قـد سمحـا لتعلـيقاته المسـتفزة بأسـكاتهما. ولـربما أنهمـا أصـيبا بالذعـر جـراء فكـرة أن ابـنهما يتعاطى المخـدرات، لـذا فقـد بـدآ في إلقـاء بعـض الأسـئلة مـثل: "هـل تتعاطـى المخدرات؟ هل هذا كل شيء؟".

كانت كل من كاثرين وروني تريد التحدث إلى والديها بشأن الفتيان. ولكـن لأن والديهما لم يكونوا على استعداد بعد لتقبل فكرة أن ابنتيهما قد بلغـتا هذه المرحلة من النمو، لذا فقد قاموا بأبعادهما عنهم. والحقيقة أنهم فشـلوا في رؤيـة أن ابنتـيهما تشـعران بعـدم الأمـان. بسبب هذه العواطف

الجديدة التي بدأت في طرق قلبيهما. وأن كلتيهما تحاول اللجوء إلى والديها لتستقي منهما الطمأنينة. ويجب أن يعرف هؤلاء الآباء أنهم عندما يبعدون بناتهم عنهم بقول بعض العبارات مثل: "أنا لا أريد أن أسمع ذلك". أو يقوضون مشاعرهن بقولهم: "أنت مازلت بعد صغيرة على الشعور بذلك" فهم بذلك يهدرون فرصة غالية لمساعدة بناتهم على بناء ثقتهن بأنفسهن في مجال الحب والعواطف. فكل ما يحتجن إلى سماعه هو أن مشاعرهن النامية تعتبر شيئاً طبيعياً للغاية. وأنها سوف تتكرر عدة مرات في حياتهن. وأنها ستصبح أكثر كثافة في فترة المراهقة؛ لكونها جديدة.

يخيل إليّ أن والدة جيد تغار لأن ولدها بدأ يختار شريكة حياته؛ لأنها لا تستطيع التوافق مع فكرة أن ولدها بدأ يكبر وأنه سيغادر العش. وقد تنبه جيد الذكي إلى أنه سيخاطر بسماع خطبة مليئة بالإهانات ضد خطيبته الحالية؛ إذا قام بالتحدث أمام والدته. ولكن من حسن حظه أنه يمكنه التحدث إلى والده. إن والدته تهدر فرصة ثمينة لأن يكون لها تأثير فعال في اختياره لشريكة حياته؛ وذلك بسبب أسلوبها الذي يتسم بالإدانة. وأظن أنها إذا استطاعت تحويل تعليقاتها إلى أسئلة مثل: "هل استمتعتما عندما كنتما بالخارج معاً؟" أو "فيمَ كنتما تتحدثان؟" أو "ما هو أكثر شيء يعجبك فيها؟ وما هو في اعتقادك أكبر عيوبها؟" فينتهي به الحال إلى أن يفصح لها عن مكنون صدره. وعندها يمكن لوالدته أن تهنئه على نفاذ بصيرته.

كان من الأفضل لوالدي شارون أن يتقاسما حزنهما معها بدلاً من أن يتخذا هذا الموقف القاسي أو ينكرا حزنهما على ولدهما. لقد استطاعت شارون إدراك إحساسهما بخيبة الأمل وبالألم على أية حال. ولكنها لم

تستطع الـتحدث معهما، بسبب إصرارهما على موقفهما. وقد تسبب ذلك في شعورها بالكبت النفسي الشديد، ولـربما بالذنب أيضاً، لأنها كانت عاجـزة علـى مساعدة أخـيها، أو حتـى التحدث عنه. لقد جعلاها تشعر بالعـار تجاه أخيها. ومن المؤكد أنها تشعر بالرعب الشديد الآن، وسيجول بخاطـرها هـذا الحـديث: "إذا مـا حـدث وارتكـبت خطـأ واحـداً، فمـن المحتمل أن يطرداني أنا أيضاً".

مـن المـؤكد أن الصـراحة هـي أفضـل سياسة نستطيع بها التعامل مع أطفالـنا، ومـن الأفضـل أن نخبرهم بحقيقة مشاعرنا والسبب فيها بدلاً من أن نكبت عواطفنا، أو أن نداهنهم. الصحة العقلية لا يمكن لها أن تنمو أو تترعـرع في ظـل مجمـوعة مـن الأكاذيب. ودعونا نتذكر أن الأبناء يتمتعون بذكاء حاد في فترة المراهقة أكثر منه أي مرحلة أخرى.

مـن المحـتمل ألا يكونـوا قد نضجوا بعد، ولكن لهذا يجب أن نكون صرحاء معهـم، وذلك حتى نساعدهم على زيادة نضجهم، ذلك يأتي فقط عـن طـريق الانخـراط في مشـاكل الحـياة الحقيقـية بأفـراحها وأتـراحها، ويمكنـنا عـن طريق إشراك أبنائنا المراهقين في مشاكلنا الخاصة أن نعطيهم الفرصـة ليـنموا، وليتمكـنوا من فهمنا بطريقة أفضل، ولكي يدركوا أن كل مـا يؤرقـنا لـيس بالضـرورة نتـيجة خطئهم. وقد انتهى الحال بالعديد من المـراهقين بعـد عـدة سنوات إلى عيادات الأطباء النفسيين، محاولين بذلك كشـف الغطاء عن أسباب إحساسهم بالذنب، هذا بالإضافة إلى أنك عندما تقـوم بمقاسمة أحزانك مع مراهقيك، فهذا يوطد قوة العلاقة بينكما. فأنت بـذلك تجـني الـراحة النفسـية من خلال التحدث معهم، كما أنك تتقرب منهم بصورة كبيرة. فينمو الحب بينكما.

إن تعلم الإنصات من المهارات الأخرى التي يتعين على الآباء التدرب عليها. وحالة ريتشارد خير مثال على ذلك. إنه يتعرض لضغط شديد. وهو يصرخ طلباً للمساعدة. ولكن والده لا يجد شيئاً يرد به عليه أكثر من أن يقول له: "احصل على عمل" ولكن إذا حاول أبواه الاستماع إليه. فمن الممكن أن يساعداه على تنظيم وقته بصورة أفضل، أو على الأقل يدركان أنه ليس من مصلحته في هذا الوقت الحصول على عمل. كما أنه من الممكن أن يتوصلا إلى حل وسط كأن يعمل في فترة الصيف، ثم يكرس فترة الدراسة للاستذكار وممارسة العديد من الأنشطة الأخرى. فهو مازال في الخامسة عشرة من عمره رغماً عن كل شيء.

هل حاولت التحدث إلى والديك بشأن بناء الحياة العاطفية والزوجية؟

لقد ادخرت أكثر المواضيع إثارة حتى النهاية، لماذا يشعر المراهقون بأنهم لا يستطيعون التحدث إلى آبائهم بشأن علاقاتهم العاطفية؟

وإليكم ما قالوه:

■ "لا أستطيع التحدث إلى والدتي بشأن ما أعرفه عن الزواج؛ لأنها تعتقد أن الفتيات في مثل عمري لا يتوجب عليهن أن يلمن أي شيء في هذا الصدد، وإذا حاولت إثارة هذا الموضوع أمامها. تقوم هي على الفور بتغيير الموضوع" إدوينا. ستة عشر عاماً.

■ "أخشى أن يصاب والداي بخيبة الأمل إذا أخبرتهما بحقيقة تجاربي العاطفية" سالي. ستة عشر عاماً.

■ "إن موضوع الحب بمثابة موضوع مغلق. لا يتم فتحه في منزلنا. أظن أن والدتي لديها بعض القصص المخجلة التي تحتفظ بها لنفسها. والطريقة الوحيدة التي سأتمكن بها من انتزاع تلك المعلومات ستكون فقط

عـندما تهـرم وتصاب بالهذيان الشيخوخي، وعندها ستتحدث عن الأشياء المنحرفة التي قامت بها وهي مراهقة" ماري، خمسة عشر عاماً.

■ "لا تتيح والدتـي لـي الفرصـة أبـداً للشـعور بأنها يمكن أن تكون محـل ثقـتي. وأسـتطيع تذكـر الطـريقة الـتي أنشبت بها أظافرها في رقبة أخـتي عـندما كان لديها بعض المشاكل الخاصة بالحب" فيرونيكا، سبعة عشر عاماً.

■ "إنـني أخشـى أن يقولا لي: مع من مارست الحب؟ حتى بالرغم من أنني لم أفعل ذلك" بني، ثلاثة عشر عاماً.

■ "إنـني أشـعر بعدم الرغبة في القيام بذلك. وأظن أن السبب في هذا هـو احترامـي الشـديد لهمـا. وعلـى أيـة حـال، فأنا أعلم كل شيء تقريباً بشـأن هـذا الموضوع. فقد تعلمت ذلك من خلال الدروس التعليمية الخاصة بالـزواج والعلاقـات الأسرية في المدرسة، والتي أظن أنها في غاية الأهمية" ألكس، ستة عشر عاماً.

■ "حاولـت التحدث إلى والدي بشأن الحب. ولكنه لم يرد الاستماع إلـيّ. وأظـن أنـه يخشـى مـن أن أصـاب بالأذى النفسي؛ وذلك لأنه يقوم دائمـاً بمقـاطعتي في كـل مـرة أقـوم فيها بإثارة الموضوع، بحيث لا يدعني أكمـل حديثـي. كمـا أنـه يـتخذ مـوقفاً عدائياً تجاهي" بيبر، سبعة عشر عاماً.

مـن الواضـح أن معظـم المـراهقين يخافـون مـن التحدث بصراحة أمام والـديهم بشـأن الحـب؛ وذلك لأنهم يخشون من أن ينتهي بهم الأمر وهم مدانـون أو محكـوم عليهم . وللأسـف فإن بعضهم على صواب. إن موضوع الحـب كـان وسـيظل مـن أكثر المواضيع إثارة. لقد نشأت وفي ذهني بعض المعـايير الخاصـة حـول هـذا الموضـوع، كما أنه يصعب عليّ تقبل فكرة أن

المراهقين. حتى الصغار منهم. يقعون فريسة لممارسة الحب. إذن. كيف يمكن لابنتي التحدث معي بصراحة في هذا الموضوع؟ حسناً. إنها لم تتحدث عن نفسها. فمن باب الحكمة أنها تحدثت عن أصدقائها. وعندما قمت بالرد عليها. وضعت في اعتباري احتمال أن تكون ابنتي تحاول الحصول على نصيحتي ورأيي لنفسها. من الممكن ألا تكون طريقة اتصالنا مثالية. ولكن أظن أن الحصول على وجهة نظر جانبية. أو نصيحة أفضل من لا شيء.

إذا أردت أن يتحدث معك مراهقوك بشأن علاقاتهم العاطفية. فإن أفضل ما تقوم به هو أن تتحاشى تأنيبهم حتى ينتهوا من حديثهم. بعد ذلك إذا شعرت برغبة قوية في تأنيبهم. حاول أن تدرج في حديثك بعض المعلومات بشأن الطريقة التي تربيت عليها. وكيفية شعورك بشأن ممارسة الحب. يمكنك عندها التحدث عن أصدقائك الذين عرفتهم من قبل. أو عن بعض التجارب التي مررت بها وكونت الطريقة التي تشعر بها الآن. وبمقدورك أن تخبر ابنتك المراهقة بأنك تود لو تحكمت في مشاعرها وانفعالاتها. ولماذا؟

وعلى سبيل المثال يمكنك التحدث عن صديق لك. والذي كان يمارس الحب. وكيف أنه أصيب بالعديد من الأمراض المنقولة عن طريق ممارسة الحب. التي حالت دون اتصاله بأولاده. كما يمكنك ذكر أنه على الرغم من أن معظم الناس يعلمون بأن مرض الإيدز يؤدي إلى الوفاة. إلا أنهم لا يدركون مدى انتشار الأمراض المنقولة عن طريق العلاقات الآثمة. وعلى الرغم من أن هذه الأمراض لا تؤدي إلى الوفاة. إلا أن لها عواقب وخيمة. وتعتبر عدم القدرة على رعاية أطفالهم واحدة من هذه العواقب.

تحـدث بهـدوء. واحـترم ذكـاء مـراهقيك. وتذكر أنه مهما كانت بك رغـبة في تهديـدهم. أو الحكـم عليهم. أو إدانتهم. فإن ذلك سيدفعهم إلى الالتزام بالصمت. أو حتى إلى التمرد ضدك.

فكـر في الآتـي. إذا مـا قلـت لابنـتك: "إذا عدتِ إلى المنزل ذات يوم وأنت متزوجة دون علمي سأقتلك". ماذا سيحدث في اعتقادك إذا تزوجت دون علمك؟ ستكون أنـت آخـر مـن يعلم. وستبدأ حياتها الزوجية سراً. كمـا فعلـت اثنـتان (علـى الأقـل) مـن صديقات بناتي. هل بوسعك تخيل مـدى الـرعب والوحدة اللذين ستشعر هي بهما نتيجة تحملها لهذا العبء النفسـي الشـديد وحـدها؟ إذا جعلـتهم يعانـون الكـثير مـن الخوف. فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى رؤيتهم للانتحار على أنه الحل المثالي لمشاكلهم.

إذا لم تكـن راغـباً في الـتحدث بشـأن موضوع علاقة الرجل بزوجته. فـاعترف لأبـنائك المـراهقين بأنـك تتحـرج من التحدث عن هذا الموضوع، ولكـنك علـى اسـتعداد لمحاولـة ذلـك علـى أية حال. إذا لم يتحدث معك أبـواك بشـأن هـذا الموضـوع. فأخـبرهما بـذلك أيضاً. بإمكانك طرح أسئلة بشـأن الكيفـية الـتي يشـعر بهـا المـراهقون في المدرسـة تجـاه العلاقـات الـزوجية. وهلـم جرا. عندما تطلب من زملائك أن يقوموا بتعليمك. فأنت بذلك توضح لهم أنك لا ترى نفسك على أنك قاضٍ أو ناقد.

قمـت بسـؤال بعـض المـراهقين قـائلاً: "كـم تـبلغ نسبة المراهقات في اعـتقادهم ممـن يـبلغن مـن العمـر سـتة عشـر عاماً، واللائي قمن بممارسة الحـب بالفعـل؟" وعلمـت منهم أن نسبتهن تبلغ على الأقل ٥٠٪. ولكنني لم أستطع تصديق ذلك. عند ذلك أخبروني قائلين: "إنك ليس لديك فكرة عمـا يحدث في عالم الفتيات المراهقات. فقد تبلغ النسبة أكثر من خمسين بالمائة".

قمت بإلقاء بعض الخطب التي يدور موضوعها حول ترقب المراهقين لممارسة الحب. أو على الأقل استخدامهم لبعض الوسائل الوقائية إذا ما أصروا على ممارسة الحب. وأخبرتهم بأن العديد من المراهقين لا يعتقدون أنهم سيصابون بمرض الإيدز أو الهربس أو بأي من الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقات غير المشروعة. مع أن عدد المراهقين المصابين بمثل هذه الأمراض يزداد يوماً بعد يوم. كما أن العديد منهم للأسف يلقى حتفه بسببها. لقد أنصت المراهقون إليّ (*لأني أنصت إليهم أولاً*).

فكر في هذه الطريقة: من السهل عليك التحدث بشأن ممارسة الحب إلى مراهقيك الذين يودون التحدث في هذا وستكون محظوظاً إذا ما فعل مراهقوك ذلك. فإذا كنت تشعر بالإحراج عندما تقوم بطرح بعض الأسئلة بشأن المراهقين الآخرين. أو التحدث عن ظروف تنشئتك. فهناك جائزة من أجلك: وهي أنك قد قمت بالفعل بفتح باب التواصل الفعال مع أولادك بشأن ممارسة الحب والزواج.

نصيحة من المراهقين: إذا أردت أن تكون محل ثقتي...

عندما يسأل الآباء أبناءهم المراهقين أسئلة مثل: "ما خطبك؟" أو "كيف كان يومك الدراسي؟" أو "هل حظيت بوقت ممتع أثناء الحفلة الراقصة؟". غالباً ما يحظون بإجابات تتكون من كلمة واحدة مثل: "لا شيء" أو "سيئ" و"لا". ما الذي ينبغي للآباء فعله لكي يشجعوا مراهقيهم على التحدث معهم؟ قمت بطرح هذا السؤال على المراهقين: ما الذي يتوجب على الآباء فعله إذا أرادوا أن يحوزوا على ثقة مراهقيهم ؟ فردوا عليّ قائلين:

■ "يجب أن يحاولوا فتح باب المناقشة في موضوع ما. حتى يتمكنوا من حث مراهقيم على الاسترخاء قليلاً. وعندئذٍ يحاولون إفساح المجال للأشياء التي يعتقدون أنها تتسبب في إزعاج مراهقيهم" إيرين، خمسة عشر عاماً.

■ "أن يأخـذوا يوم إجازة من العمل. ويقضوه مع مراهقيهم ويحاولوا أن يكونوا أصدقاء لهم على سبيل التغيير" جون. ثمانية عشر عاماً.

■ "إذا مـا التـزم الآبـاء، في معظـم الـوقت. بالإنصـات إلى أبـنائهم المـراهقين. فلـن تكـون هناك حاجة إلى التعنيف. وأعتقد أن سبب تعنيف الآبـاء لـنا هـو أنهـم يحاولون ببساطة حمايتنا من الوقوع في نفس الأخطاء الـتي سبق أن وقعوا هم فيها. ومع أننا من الممكن ألاّ نفكر في ارتكاب نفس الأخطاء. إلا أنهم يستمرون في تعنيفنا" سابرينا، أربعة عشر عاماً.

■ "لا تقم بالهجوم عليهم. وحاول ألا يحمل صوتك أي نبرة تهديد. انتظـر قلـيلاً حتـى تفكـر ملـياً في الأمر. وبعدها حاول إقامة حوار عقلاني معهم بشأن ذلك الأمر" ماريتا. ستة عشر عاماً.

■ "عـدهم بأنك لن تعاقبهم إذا أخبروك بكل شيء بصراحة. وبعدها أوفِ بوعدك" ماي. أربعة عشر عاماً.

■ "اذهـب إلى عـيادة نفسـية لـتقديم الخـدمات الاستشـارية بصحبة مـراهقك. حيث ستجد آباء مراهقين آخرين يتحدثون حول السبب في عدم تحدثهم إلى بعضهم البعض" نيكول. خمسة عشر عاماً.

■ "إذا اعتقدت أن هناك شيئـاً ما يشغل عقلها، بمقدورك أن تسألها عـن ذلـك، وإذا رفضـت الـتحدث فأخـبرها قائلاً: "حسناً. لست مجبرة علـى إخـباري بالأمر الآن". وغالباً ما يرد معظم المراهقين قائلين: "انتظر، مهلاً سأخبرك بكل شيء" شيريل، ستة عشر عاماً.

■ "استـمع إلـيهم دون أن تقـاطعهم، حـاول أن تعمل فكرك في حياة مـراهقك (إذا كـان بمقـدورك التذكـر) وغالـباً مـا ستدرك أن عدم التواصل يعتـبر مشـكلة عاديـة. مـن المهـم للمراهقين أن يتحدثوا إلى آبائهم. وعلى الآبـاء أن يعطـوهم النصـائح المفـيدة. ولكـن إذا ما تم مقاطعتهم وتعنيفهم.

فسيلجؤون إلى أي شخص آخر. من الممكن أن يكون غير موثوق به، طلباً للنصيحة". سال. تسعة عشر عاماً.

■ "دعهم يتحدثون إليك. ولا تغضب. فهم على الأقل قد تحدثوا إليك" ديدرا. أربعة عشر عاماً.

■ "فلتلذ بالصمت حتى يفرغوا من حديثهم. وإذا عجزت عن فهم شيء ما فسلهم عنه. ولكن لا تصرخ في وجوههم أرجوك" فيفيان. ستة عشر عاماً.

■ "أخبرهم أن بوسعهم وضع ثقتهم بك. وبأنك لن تخبر أي شخص بما حدثوك عنه" نانسي. خمسة عشر عاماً.

■ "لا تقم بإصدار الأوامر والطلبات، وذلك لأن المراهقين يكرهون ذلك. إذا تحدثت إلى مراهقك بلطف. فسيقول: آه. إن والدي يهتم بأمري. ولكن إذا صرخت في وجوههم. أو أرهقتهم بالأوامر والطلبات. فسيقولون في أنفسهم: تباً، أنا لا أهتم بما تقول" ألكس. ستة عشر عاماً.

يميل المراهقون عموماً إلى التواصل مع آبائهم الذين يسمحون لهم بالضحك والمزاح معهم. كما يمكنهم الوثوق في تفهمهم لهم. عندما سألت المراهقين عن سبب اختيارهم لأحد والديهم دون الآخر ليتحدثوا معه. كانت إجابتهم ثابتة لا تتغير وهي أنهم يختارون ذا الطبع الهادئ منهما. والذي يعاملهم كصديق. ولا يقول أشياء مثل: "يجب ألا يضايقك هذا الشيء".

ليس هناك ما يتسبب في إحساس المراهقين بالإحباط والإهانة أكثر من سماع مثل هذه الكلمات وهم يضعون ثقتهم بك. والرسالة التي تصل إليهم. على أفضل وجه هي: "لا أفهمك" وعلى الأسوأ: "لابد أن هناك ما يسوؤك".

لقـد أخبرنـي الآلاف من المراهقين بكل ذلك وبتعبيراتهم الخاصة. ولا أظـن أن أيـاً من الآباء سيختلف مع النصائح التي وردت على لسانهم. إن مشـكلتنا ليسـت الافـتقاد إلى المعرفة. ولكن الافتقاد إلى التحكم في النفس. ومـع ذلـك فبوسـعنا تغيير عاداتنا القديمة بالمران الكثير. إذا ارتكبت خطأ مـا واعـتذرت عـنه. فسـوف يسـامحك أبناؤك المراهقون ويمنحونك فرصة ثانـية. فعلـى سـبيل المـثال، يضـع المـراهقون ثقـتهم بك. وعلى الرغم من نـواياك الطيـبة. تتهمهم وتصرخ في وجوههم. فيبتعد عنك مراهقك قائلاً: "لقـد كـنت على علم بأنه ليس لزاماً عليّ إخبارك بأي شيء عندها حاول تـدارك الأمـر قـائلاً: "أنت على صواب. أنا آسف لم يكن من المفترض أن أقـول ذلـك. أرجـوك اسـتمر في حديـثك" مـن المحـتمل ألا يعطـيك فرصة فـورية. ولكـن سـرعان مـا سـيعطيك فرصة ثانية للإنصات إليه. سيعطيك ابـنك المـراهق آلاف الفرص الأخـرى، وذلـك لأنـه - صـدق أو لا تصدق - يحتاج بشدة إلى التحدث إليك ربما أكثر من حاجتك إلى الاستماع إليه.

ولكـن ماذا لو - بغض النظر عما قمت به - رفض مراهقك التحدث إليك بشـأن الأشياء التي تشعر بأنها تزعجه؟ لا تقلق فيمكن تدارك الأمر. وبالرغم مـن أنـه مـن الممكـن أن تخفق في معرفة ما يدور بخلد ابنك المراهق. إلا أنه سيواصـل حـياته مـادام هـناك شـخص بالـغ آخر يمكنه وضع ثقته به. وقد أخبرنـي المـراهقون بأن تحدثهم إلى شخص أكبر منهم كأخيهم أو أختهم أو أبـناء عمومتهم. أو عمهم (عمتهم) أو خالهم (خالتهم). أو صديق ناضج. أو والدي صديق. أو حتى جد أو جدة قد جعلهم يشعرون بالراحة.

وممـن الممكـن أيضـاً أن تفكـر في استشـارة طبيب نفسي. حتى ولو لم يكـن أبـناؤك المـراهقون يعانـون مـن مشكلات نفسية خطيرة. فذلك إجراء وقائـي. وهـذا لـن يضر شيئاً. بل سيعود عليهم بالنفع العظيم. من الممكن لعـدة أشـهر مـن العـلاج النفسـي أن توفـر علـى ولـدك المراهق سنوات من العلاج في المستقبل.

ملاحظة نهائية

أثناء سعينا الدؤوب لحث مراهقينا على التواصل معنا، ينسى العديد منا أن يوصل إلى أبنائه المراهقين مدى تقديره وحبه وإعجابه بهم. ومن الطرق الجيدة للقيام بذلك هي أن تقوم بكتابة خطاب إلى ولدك المراهق، ومن المستحسن أن يكون خطاباً رقيق العاطفة.

عندما بلغت ابنتي الخامسة عشرة من عمرها، كنت أفكر فيها ذات ليلة، وفجأة انتابتني حالة من الحزن، فقمت من فوري وكتبت إليها خطاباً وتركته في غرفتها. وفي اليوم التالي لم تذكر لي شيئاً بشأن هذا الأمر، فسألتها عما إذا كانت قد وجدت الرسالة. فابتسمت برقة ثم تحدثت قائلة: "نعم فعلت يا والدتي" وبعد مرور شهر لاحظت أن الرسالة كانت ملصقة على الحائط في غرفتها، وظلت هكذا لمدة عام كامل، وكانت فحواها كالآتي:

■ "عزيزي مارث: كنت أجلس في غرفتي أفكر فيك. كم أنت جميلة وتتمتعين بحس مرهف، لدرجة أنني أحس في بعض الأحيان كأنك ولدت وفي قدمك رسالة مثبتة مكتوب عليها "تعامل برفق". لا يدرك معظم الناس مدى رقتك؛ ولذا غالباً ما تُجرح مشاعرك، ومع ذلك فأنت تتمتعين بشخصية قوية، وكم لاحظت عدة مرات ظهور قوتك الداخلية عندما تكونين في حاجة ماسة إليها، وأنا على يقين بأنك ستحققين كل ما تتمنينه في حياتك، على الرغم من أي عقبات قد تواجهك وسيشرق مستقبلك مثل النجمة في السماء. كم أنا سعيدة وفخورة بك. أحبك كثيراً والدتك".

نحن غالباً ما ننشغل كآباء – أثناء محاولتنا وضع أبنائنا المراهقين على الطريق الصحيح – عن التوقف لبرهة حتى نستطيع أن نقيم مميزاتهم. وهذا خطأ فادح. فلا يوجد شيء أكثر تشجيعاً وأهمية – بالنسبة إلى زيادة ثقة مراهقيك بأنفسهم – من توفير وقتك لرعايتهم

والإنصات إليهم. والاحتفاء بفضائلهم والتعبير عن ثقتك بأنهم سيحققون ما يتمنون في حياتهم. دائماً ما يكون المراهقون في حاجة ماسة إلى نيل أقل قدر من الاستحسان وخصوصاً من قبل آبائهم. لا تشعر بالذنب إذا لم تكن قد قمت بفعل شيء مثل ذلك من قبل لأبنائك المراهقين. فقد أصبح الوقت سانحاً الآن.

تذكر أن :

١- عندما يحاول ابنك المراهق إخبارك بشيء ما حدث له (لها) في حياته. فلا تحاول مقاطعته بالتعنيف والتوبيخ. وذلك بغض النظر عن مدى ميلك للقيام بهذا. أنصت باهتمام. وأعطهم الدعم المعنوي اللازم. وبعد ذلك قم بإلقاء موعظتك عليهم بعد مرور يوم أو اثنين.

٢- أخبار سارة: إذا حدث وتسببت في نفور ابنك المراهق منك. فلا تقلق فلم تفقد كل شيء. فالمراهقون يتمتعون بمرونة شديدة وسيعطونك مئات الفرص الأخرى للإنصات. وللوقوف إلى جانبهم حتى ولو أقسموا أمام أنفسهم على ألا يضعوا ثقتهم بك مرة ثانية.

٣- يوجد لدى المراهقين قائمة طويلة من الأشياء التي يودون التحدث عنها إلى آبائهم. ولكنهم يخشون من أن يقوم والداهم بتعنيفهم وإدانتهم.

٤- عندما يلقي المراهقون ببعض العبارات المستفزة مثل: "لن تؤثر بضع كؤوس من النبيذ في القدرة على القيادة"، أو "إن عقار الإستستي ليس ضاراً، فهم لا يطلبون منا إقناعهم، بل يحاولون إيقاعنا في فخ المجادلة. فعليك استغلال هذه المناسبات على أنها فرص ذهبية لتوضح هذه الحقائق بهدوء.

٥- عندما يأتي الأمر إلى المراهقين فإن الصراحة تعتبر أفضل منهج. فبمقدورهم اكتشاف أي تمويه أو تغطية من على بعد آلاف

الأميال. كما أنهم يشعرون بالنفور والغضب عندما نقوم بإسكاتهم بالصمت أو بالكذب.

٦- إذا كان مراهقك يعاني من عدم تمكنه من التحدث إليك بشأن ممارسة الحب. فحاول الاقتراب من الموضوع من زاوية أخرى، أتح الفرصة لابنتك المراهقة للتحدث عن أصدقائها. ثم أدل برأيك بشأنهم.

٧- اسمح لمراهقيك بأن يعلموك واسألهم عما يدور بالنسبة إلى ممارسة الحب في العالم الحقيقي لمراهقي اليوم. وبعد ذلك يمكنك أن تتبادل وجهات النظر. وبطريقة حيادية. بشأن هذه القضايا التي أثاروها.

٨- يوجد لدى المراهقين بعض النصائح بالنسبة إلى آبائهم إذا أردت أن يتحدث إليك أبناؤك المراهقون. فعليك بالهدوء ولا تدنهم وتصرف كصديق وتجنب قول أشياء مثل: "لم يكن من المفترض أن يزعجك هذا".

٩- إذا لم يستطع ولدك المراهق التحدث إليك. أو لم يرد ذلك. فاعلم أنك لم تفقد كل شيء ما دام لديه شخص بالغ آخر مهتم يمكنه وضع ثقته به. ساعتها لن يشعر بأنه مهمل تماماً أو منبوذ. وأحياناً ما يعتبر لجوؤك إلى طبيب نفسي هو أحسن إجراء وقائي قبل أن يصاب أولادك المراهقين بمشاكل نفسية خطيرة.

١٠- حاول أن تدعم ثقة مراهقيك وتقديرهم لأنفسهم بأن تقضي بعض الوقت في كتابة خطاب لهم بشأن فضائلهم ونقاط قواهم. وبغض النظر عما سيقولون. فإن أبناءك المراهقين سيقدرون هذه الكلمات. وسيخفونها في قلوبهم. وسيتذكرونها للأبد.

الفصل التاسع

ما هي الأمور التي تقلق المراهقين؟

إن المـراهقين لـيس لديهم أي شيء يهتمون به. أليس كذلك؟! فكثير مـن الـبالغين يعتقدون أن المراهقين يحيون حياة سهلة. ولكن الحقيقة هي أنهـم ليسـوا كـذلك. فهـم يتخـيلون أن كـل مـا يفكر بشأنه المراهقون هو: الحفلـة القادمـة، الجـنس الآخـر. عـربة جديدة. أو يتطلعون إلى مستوى أفضل في المباريات أو المسابقات. في حين أنهم بالفعل يكرسون وقتاً وطاقة عالـية لمـثل هـذه الاهـتمامات وغيرهـا. ولكـن لـديهم أيضاً محن حقيقية. وبعـض هـذه المحـن متصـل بـتلك الحفلات، والجنس الآخر. والعربات. والمسـابقات. ولكـنهم أيضاً يقلقون بشأن الأشياء التي ربما لا تدركها أنت أبداً بخيالك.

ما الذي يقلق المراهقين؟

لقـد قمـت بطـرح هـذا السـؤال علـى المراهقين: "ما هي بعض الهموم المعـتادة الـتي تـؤرق مضـاجعكم وتجـول بخواطـركم طـوال الـيوم؟" فـردوا قائلين:

■ "هـل سـيكون هـناك مـا يكفـي المصـاريف الدراسية بعد سداد الفواتير العلاجية وحل مشاكل الضرائب الخاصة بوالدتي" ناومي، ستة عشر عاماً.

■ "عـندما طلّقـت والدتـي كانـت هي الطرف الخاسر من انفصام هذه العلاقـة. فليسـت هناك نقود كافية. وكنت قلقة بشأن ذلك. فكيف نحيا دون نقود؟!" جنيفر، ستة عشر عاماً.

■ "هـل أكـون قـادراً علـى إنجاز واجباتي المدرسية؟ فأنا على عاتقي كـثير مـن الضغوط النفسية. وذلك بسبب معدل درجاتي المنخفض في العام الماضي وأرغب في تحسينها" تيم، ستة عشر عاماً.

■ "أنا في حقيقة الأمر أرتعد خوفاً. لقد رسبت في مادة الرياضيات ويتوجب عليّ الذهاب إلى المدرسة في الإجازة الصيفية" زان، ستة عشر عاماً.

■ "إن أكثر ما يؤرقني هو ألا أستطيع التخرج في العام القادم؛ وذلك لأنني أصبحت في الآونة الأخيرة فوضوياً" ماكرو، ثمانية عشر عاماً.

■ "إن ما أخشاه هو وقوع صدام آخر بيني وبين أبي. فلا يستطيع كلانا قول كلمتين دون الولوج في ثورة غضب. ودائماً ما تنحاز والدتي إلى جانب أبي. فأحياناً أعتقد أنهما يكرهانني" بروك، ثمانية عشر عاماً.

■ "أخشى ما أخشاه أن تكتشف والدتي أسراري" سيلينا، ستة عشر عاماً.

■ "إنني طالب مستجد في مدرستي، ولم أتوافق مع أي شخص. فمعظم الأيام محبطة ومخيبة للآمال، فطالما تحدثت إلى نفسي. وقلت: "فلتنسَ ذلك الأمر وانصرف عنه" ولكنني لا أستطيع فعل ذلك حتى الآن" زافير، خمسة عشر عاماً.

■ "إنني أتساءل متعجباً لماذا أنهى صديقي علاقته بي؟! إنني أعتقد في حتمية وجود شيء خطأ فيّ؛ لأنني لم أستطع الحفاظ على صديقي" الين. خمسة عشر عاماً.

■ "إنني أعتقد أن الناس يتكلمون عني من وراء ظهري. وأتساءل هل من أعتبرهم أصدقائي هم أصدقائي بالفعل" بوبي. ستة عشر عاماً.

■ "أنا قلقة جداً بشأن وزني، فأنا بدينة. ويقول لي والداي إنها مجرد بدانة طفل. ولكن الأخريات من البنات يتمتعن بقوام ممشوق ورشيق. مما يجعلني أكره جسدي" روزا، أربعة عشر عاماً.

■ "إنـني أعانـي من ظهور بثور كثيفة على بشرتي ذات شكل دميم. وكـل مـا أسـتطيع فعلـه هو استخدامي لدواء (oxy-10) فأنا أحيا في رعب خوفاً من ظهور أخرى جديدة" توبي. أربعة عشر عاماً.

■ "إن مـا يـؤرقني هـو أن يكتشـف صـديقي أنـني كـنت أخدعـه" شانتيل. ستة عشر عاماً.

■ "أن مـا يشـغل بالي هو أن والدتي تعاني من ارتفاع في ضغط الدم. ولـيس لـديّ أدنـى فكرة عن متى ستضطر لدخول المستشفى ثانية" رالف. أربعة عشر عاماً.

■ "إنـني دائمـاً مـا أكـون قلقـة علـى والدتـي؛ لأنهـا تعمـل لـيلاً، ويخامرني شعور بأنه ربما سيقع لها مكروه" أنطوانيت. سبعة عشر عاماً.

■ "إن مـا يشـغل تفكـيري هـو أن والـدي تـرك المنزل العام الماضي، وأتساءل ماذا يفعل الآن. وهل هو بخير؟" بيترا. خمسة عشر عاماً.

■ "إنـني قلقـة بشأن أخي. فهو يمارس لعبة كرة القدم. وأخشى أن يعتريه سوء" كلو. خمسة عشر عاماً.

■ "إنـني أخـاف على أخي من أن يقدم على شيء سيئ" لي، أربعة عشر عاماً.

■ "إنـني أقلـق بشـأن والدتي عندما يحاول أخي استغلالها" أندريا. خمسة عشر عاماً.

■ "إن جـدي يعـيش في فلـوريدا وقـد أصـيب بأزمـة قلبـية مـرتين. وعافـاه. وأدعـو الله بألا يتعرض لأزمة قلبية أخرى؛ فأنا أحبه حباً جماً" لينا. خمسة عشر عاماً.

■ "أخشـى على ابنة عمي من هؤلاء الفتيات اللائي يلاحقنها. وربما يضربنها ضرباً مبرحاً" كورينا. خمسة عشر عاماً.

■ "إن والـدي ووالدتـي دائمـاً مـا يتشـاجران. فأنـا أعتقد أنهما ربما ينفصلان" ماريسول. خمسة عشر عاماً.

■ "تنتابني حالة من القلق عندما تخرج أختي ولا تخبرنا إلى أين ذاهبة. أو عندما لا أعلم أين يقضي والدي الليل خارج المنزل" فينا. ستة عشر عاماً.

■ "إن ما يؤرقني هو أنني في بعض الأحيان ينتابني إحساس بأن شخص ما سوف يدخل مدرستنا. ويبدأ في إطلاق النار علينا" مادونا. ستة عشر عاماً.

■ "أتمنى ألا يضايقني أحد في الحافلة" تيري. سبعة عشر عاماً.

■ "إذا توفيت. فهل يدخلني الله الجنة أم النار؟" روكو. سبعة عشر عاماً.

■ "أخشى ما أخشاه أن يحدث هجوم إرهابي آخر" تريشا. أربعة عشر عاماً.

■ " أعتقد أنني اخترت التخصص الخاطئ عندما التحقت بالكلية وأهدرت الكثير من الوقت. وليس لديّ أي فكرة عما كنت أريده حتى الآن" نيكوليت. سبعة عشر عاماً.

■ "أخشى ألا أجد أي وظيفة تناسبني بعد تخرجي في الكلية. من يعلم ما إذا كانت الحالة الاقتصادية ستظل كما هي الآن. أم ستتغير؟". جلين. ثمانية عشر عاماً.

■ "أحياناً ما يساورني قلق بشأن كلبي. فقد يضل الطريق وأفقده. وعلى الرغم من أننا نبقيه محجوزاً في مكان ما إلا أنه يخرج أحياناً. ولكنه عادة ما يعود ثانية. ولكن ماذا لو لم يعد ذات يوم؟" تومي. ثلاثة عشر عاماً.

■ "أفكر كثيراً في درجاتي. وأتمنى أن تكون مرتفعة. فعادة ما تكون درجات أختي أعلى من درجاتي. وساعتها يمكنني أن أخبر والديّ فيكونان سعيدين بذلك. فأنا أشعر أنني لن أرقى أبداً لمستواها" ميرا. خمسة عشر عاماً.

إن مخـاوف المراهقين تنبثق وتزيد من خلال اهتمامات غير جادة مثل: المظهـر الخارجي. أو الانفصال عن الحبيب (فهذه الأمور تثير لديهم مشاعر عـدم الـثقة بالـنفس وتقـودهم إلى الاكتئاب) ومن خلال المزيد من الاهتمامات الواضـحة. مـثل: الـذهاب إلى المدرسـة. وإقامـة علاقـة قـوية بيـنهم وبـين والـديهم. وكـل مـا يـتعلق بقضـايا الحـياة والمـوت مـثل: الصحة، والشعور بالأمان في المدرسة ومع أفراد العائلة. وميعاد موتهم وحتى ما بعد البعث.

مـن السـهل أن نخطـئ في الاعتقاد بأن المراهقين عاجزون عن الشعور بالقلـق العمـيق والمعقـد والمكـثف. وذلـك لأنهم غالباً ما يبدون غير مبالين بـأي شيء. وهذا السلوك المبهج ليس مصطنعاً. ولكنه موهبة الشباب التي منحوها. ولكـن في أوقـات أخـرى. يبدو المراهقون كأنهم شباب ناضجون يفكـرون في كـم من المخاوف. ولأنـهم لا يملكون الخبرة المكتسبة من الحياة فغالـباً مـا تكون تلك المخاوف مهولة للغاية بالنسبة إليهم. وتبدو أكبر من حجمهـا. وأحـياناً يغـرقون في التفكير فيها. يحتاج المراهقون باستمرار إلى الطمأنيـنة المهدئـة مـن عالم الشباب. فإذا حصلوا عليها ينتهي الحال إلى تـبدد تلـك المخـاوف. ولكـن إن لم يحصـلوا علـيها. فستمتلئ عقـولهم بالمشاكل والمخاوف. فعندما لا يستطيع المراهقون التحدث لأي من والديهم أو لأي شـاب آخر اعتقاداً منهم بأنه لا يوجد من يفهم مشاعرهم ويقدرها. يفكرون في الانتحار.

كـثير مـن الآبـاء يـبذلون جهـوداً مضـنية ليجنـبوا مـراهقيهم مشاكل الشـباب. وذلك برفضهم مناقشة بعض الأمور مثل: المشاكل المالية، شغب الإخـوة والأخـوات. أو المشـاكل المرضـية. ولكـن هـذا يعـد خطـأ كـبيراً. فمـراهقك مـدرك تمامـاً لكـل هـذه الحقائـق. ولكـنه يواجهها وحده. فمن الأفضـل أن توضـح تلك الأمور بصراحة. دون تحفظ، وتجعلهم يشاركونك مشاكلك. بدلاً من معاناتهم الصامتة مع زوجتك.

فبمشاركتك مراهقيك في آلامهم سوف تخفف عنهم الشعور بالمرارة الذي يعد شعوراً رئيسياً في حياتهم. ومن المؤسف ألا يوجد أحد يتحدث معهم عن تلك المشاكل. فمصارحتك إياهم بالحقيقة تجعلك قريباً منهم، وتجعلهم يشعرون بالحنان والعطف.

ما الذي يجعل مراهقك قلق بشأن حقه الآن؟ إنه مجرد سؤال فلو استعرضت هذا السؤال بطريقة غير مباشرة. فمن المحتمل أن يخبروك بما تريد معرفته، عليك فقط بقول: " لديّ فضول لأن أعرف ما هي المشاكل المعتادة التي تؤرقك وتدور بذهنك طوال اليوم؟".

هل يعتقد المراهقون أنك تستطيع مساعدتهم في حل مشاكلهم؟

لقد طرحت على المراهقين سؤالاً: "ما الذي يتوجب على الآباء فعله إذا أرادوا أن يساعدوا المراهقين ليتغلبوا على مشاكلهم التي تؤرقهم؟" فكان لديهم بعض الأفكار المساعدة:

- "فحينما نتحدث عما يضايقنا، لا يقولون لنا فحسب: "لا تقلقوا بشأن ذلك"، بل يتصرفون كما لو كانوا تفهموا حقيقة الأمر ويهتمون به" رهوندا، أربعة عشر عاماً.

- "عندما نخبرهم بشيء يضايقنا، يجب ألا يتصرفوا كأنهم مندهشون ومذهولون؛ لأننا بذلك نشعر بالغباء وعدم النضج" جوليس، ثلاثة عشر عاماً.

- "كن هادئاً عندما تتقبل الأمور؛ لأنك حينما تنزعج نشعر بأننا نود لو تنشق الأرض وتبتلعنا" لوني، أربعة عشر عاماً.

- "يجب عليهم أن يتحدثوا إلينا بهدوء وبإدراك أوسع للأمور بدلاً من الصراخ والصياح" مايورين. خمسة عشر عاماً.

■ "أتمنـى ألا ينقلبا ضـدي ويـبدآ في مضـايقتي عـندما أخـبرهما بما يـؤرقني. لأن ذلـك يجعلـني في حالـة أسـوأ. فمثلاً لو أنني قلت إني قلق بشـأن الرياضـيات. يجـب ألا يقـولا: (نحـن لا نـراك تسـتذكر دروسـك بشكل كافٍ)" دومينك. خمسة عشر عاماً.

■ "أن يتناولوا الموضوع بهدوء. ولا يعاقبوننا إذا اعترفنا بما نفعله من أخطـاء. وألا يكونـوا شـديدي التعنـيف لـنا عـندما نخـبرهم بما يضايقنا. وإلا..... لن نثق بهم ثانية" دوستين. تسعة عشر عاماً.

■ "أشـعر بالـراحة عـندما تـتلو على والدتي نصاً دينياً. وتخبرني أن كل شيء سوف يكون على ما يرام" تيمي. تسعة عشر عاماً.

■ "عـندما أخـبرك بالمشـكلة. أتمنـى أن تلقـي علـى مسامعي كلمات مطمئنة. أحتاج إلى سماعها مرات ومرات" فيكتوريا. ستة عشر عاماً.

■ "أعـطِ اهـتمامك لـما يفعلـون مـن (رسـم. كتابة. ممارسة للرياضة). اجلـس وأنصـت باهـتمام. وكـن صديقاً أكثر من كونك أباً" سيمون. أربعة عشر عاماً.

■ "اسـألهم مـا إذا كانـوا يعانـون من أية مشاكل. وتحدث معهم عن المشاكل التي صادفتك وأنت مراهق" جيس. سبعة عشر عاماً.

■ "كن معنا أميناً" بيتي. ثمانية عشر عاماً.

فعـندما يكون لدى المراهق مشكلة ما. ويعرضها على أحد والديه ويرد علـيه بنـية حسـنة قـائلاً: " لا تقلـق بشـأن هذه المشكلة" فيتقبلها المراهق قـائلاً: "أنـت لا تفهـم مشـاكلي" وهـو مدرك أن الأب جاهل بحقيقة تلك المشاكل فيقسم المراهق على ألا يفضي إليه بشيء مرة أخرى.

وعـندما يتصـرف الآبـاء بانـدهاش إزاء قلـق مـراهقيهم. يشـعر المـراهق بالخجـل لكـونه قلقـاً. وربمـا يتسـاءل ما إذا كان سوياً ناضجاً. وعندما يستاء الآبـاء مـن مخـاوف مراهقيهم أو يبالغون في ردود أفعالهم بالصراخ في وجوههم

أو معاقبتهم، يندم المراهقون على أنهم أطلعوهم على ما يؤرقهم. وعندما يستخدم الآباء ما يطلعهم الأبناء عليه ضدهم بأي من التعنيف أو العقاب (فعلى سبيل المثال. لو أن المراهقين كشفوا عما اقترفوه من أخطاء وحماقات في جلسة لمناقشة مخاوفهم) فسيشعر المراهقون بالخيانة من قبل والديهم، وسوف يأخذون العهد على أنفسهم بألا يكشفوا لهم عن أسرارهم في المستقبل.

مع أن هذا ليس سهلاً. ولكن يتوجب علينا نحن كآباء أن نراجع أنفسنا بصورة مستمرة قبل أن نقوم بأي تصرف. ويجب علينا أن نتوقف. ونمعن النظر. ونستمع. ونفكر ملياً فيما يقولون. فعندما يعبر المراهقون عما يؤرقهم. توقف أنت عن التحدث، ثم خذ برهة من الوقت فإذا ما أمعنت النظر في وجوه مراهقيك فربما ترى مدى معاناتهم الألم، ثم استمع جيداً لما يرونه عليك. ثم عبر بطريقتك عما يشعر به مراهقوك. ودعهم يتحدثون فكل ما يريدونه في حقيقة الأمر هو أن تستمع إليهم بآذان صاغية. وتمنحهم قليلاً من الإحساس المتبادل بالراحة وكثيراً من الطمأنينة. فهم يتوقون إلى أن نتحدث إليهم كما لو كنت أكثر تفاعلاً معهم. فهم يقدرونك عندما تتحدث عن مشاكلك وأوقاتك العصيبة عندما كنت مراهقاً. ولا يقدرون أبداً استخفافك بمشاكلهم. لذا إذا شعرت بالرغبة في فعل ذلك، فلا تفعل.

فعلى سبيل المثال. ذات يوم أخبرتني ابنتي (التي كانت ولا تزال تتمتع بقدر عال من الجمال أكثر مني في فترة مراهقتها وشبابها) بمدى قلقها حيث إن كل صديقاتها لديهن أصدقاء من الجنس الآخر أما هي فلا وتساءلت مندهشة: "ماذا لو لم أكن أتمتع بقدر كافٍ من الجمال؟!" ففي واقع الأمر. إنها جميلة لدرجة أن الناس يحدقون النظر إليها في الشارع، وقد قلت لها: "إنه لشيء مضحك. إنك أجمل بنت في مدرستك. فلكم تمنيت أن أكون مثلك عندما كنت في فترة المراهقة".

وراجعت نفسي. وفكرت في مشكلتها. ثم قلت: "فعندما كنت في المدرسة الثانوية، لم يكن لديّ أنا أيضاً صديق من الجنس الآخر. ولكن

لسبب آخر مختلف، فقد كنت نحيفة. ولم تظهر على جسدي علامات النضوج، في حين أن البنات الآخريات بدون مثل: مارلين منرو، أو جين روزل [فقد كنت في ذلك الوقت في عامي الخامس عشر]. فأنا أعتقد أن الجزء الأكبر من مشكلتك هو أنك جذابة جداً. وفي أحيان كثيرة يخاف الأولاد من الاقتراب من البنات اللاتي يتمتعن بقدر عال من الجمال اعتقاداً منهم بأنهن سوف يرفضنهم". فلقد اندهشت لما قلت وأرادت أن تسمع الكثير. فتحدثنا عن كيفية جعل الشباب يشعرون بالاطمئنان من خلال إعطائهم مجاملات بسيطة، أو طرح سؤال عليهم، أو ممازحتهم. فقلت لها: "فتلك الفكرة تمهد السبيل وتبين للفتى أنك ودودة ويمكن التواصل معك" فأخذت بنصيحتي، ووضعتها في الاعتبار. فشعرت بالأسف حيال ما قلت لها.

ولكني في حقيقة الأمر، لو كنت أخمدت قلقها وقلت لها شيئاً مثل: "هذا سخف انظري إلى شكلك. انظري كم تبدين جميلة" لشعرت بأن هناك بالفعل شيئاً خطأ في أسلوب تعاملها. فعلى الرغم من كل تلك المقومات التي تمتلكها إلا أنها لم تحز إعجاب فتى حتى الآن. والأكثر من ذلك أنني عززت كلامي بأن الجاذبية تضمن الحب من الجنس الآخر. لكننا جميعاً نعلم أن الأمر يتطلب أكثر من ذلك. ألست متفقاً معي في الرأي؟!

هل يفكر المراهقون فيما يقلق والداهم بشأنه؟

إن جميع المراهقين لديهم نفس النزعة التي من الممكن أن تدهشك. فهم يعلمون جيداً ما يقلق والداهم بشأنه. ولكن ما يفكرون فيه هو أن معظم مخاوف آبائهم ترتكز على شيء واحد فقط هو المراهقون أنفسهم.

- "يقلق الآباء بشأن المراهقين عندما يكونون بالمدارس، وذلك أنهم لا يستطيعون أن يكونوا معهم طوال اليوم. فهم يشعرون بالقلق حيال ما يفعله مراهقوهم" ديزيري، خمسة عشر عاماً.
- "إنهما يقلقان عندما أكون مكتئبة" كريستين، سبعة عشر عاماً.

■ "إن والدايّ يقلقان بشأن مكانتي المستقبلية" تريشا، خمسة عشر عاماً.

■ "إن مخاوف والداتي متعلقة بمرضي بداء الربو" سيسي. سبعة عشر عاماً.

■ "إن والدتي تقلق بشأن الأموال. ومن أين ستحصل عليها؟ لأن مستقبلي يعتمد على توافرها" كونيتين. ستة عشر عاماً.

■ "إنهما يخشيان وقوعي فريسة لممارسة الحب" أودري. سبعة عشر عاماً.

■ "إن والدي دائماً ما يتحققان من عدم تعاطيّ المخدرات أنا وشقيقتي؛ لأنهم لا يأخذن ذلك الأمر بسهولة" فرانك تسعة عشر عاماً.

■ "يقلق والداك بشأن ذهابك لحفل ما. هل ستصل للمنزل آمناً؟ ويقلقان بشأن من تصطحبهم. وهل ترتدي ملابس مناسبة، وتتناول طعاماً سليماً. وكيف لنا أن نحل مشاكلنا دون مساعدتهم لنا" أورلاندو. ثمانية عشر عاماً.

فقط في أحوال نادرة. وكما ناقشنا في الفصل الرابع. هل المراهقون يتوقفون لحظة يدركون فيها أن آباءهم ليسوا فقط بأباء. وإنما هم أناس بالغون لديهم كثير من الاهتمامات الأخرى التي ربما لا تكون لها علاقة بشئون مراهقيهم الذين مازال لديهم نظرة أنانية نحو آبائهم. وهذا يعد وضعاً طبيعياً بالنسبة إلى المراهقين، فهم مع كل هذا لم يدركوا مرحلة النضج العقلي والعاطفي بعد.

فالمراهقون لديهم وجهة نظر خاصة بهم. وقد لا تكون مخاوفنا صحيحة بنسبة مائة في المائة، إلا أنها صحيحة بنسبة لا تقل عن خمسة وسبعين في المائة. وكل ما يؤرقنا هو العالم الذي يعيشون وينمون فيه بكل ما فيه من: مخدرات. وعلاقات غير شرعية. وأمراض. وأسلحة. وأعمال عنف أخرى. وغياب للأمن المدرسي. وتهديدات إرهابية، وتهديدات الحرب النووية. والتغير التكنولوجي. كل تلك الأمور هي منبع ومصب التهديدات بالنسبة إلينا كآباء. فنحن نشعر بالآسف حيال مراهقينا،

وغالباً ما نأمل في أن نرجع لهم عجلة الزمن. ولكن هل المراهقون يشاركوننا وجهة نظرنا هذه؟ وهل هم يخشون العالم الذي يعيشون فيه ويتمنون العيش في فترة الخمسينيات أو الستينيات؟

كيف يستشعرون العالم الذي يعيشون فيه؟

يقول الآباء: "نحن نلتمس العذر لمراهقين اليوم. فهناك الكثير من الإغراءات والتهديدات أكثر مما كان موجوداً أيامنا مثل: المخدرات. والعلاقات غير المشروعة. والأمراض. والعنف، والإرهاب، وتهديد الحرب النووية" ولقد سألت المراهقين: ما هو شعوركم بشأن عالمكم مقارنة بما كان عليه عندما كان آباؤكم مراهقين؟ فكانت إجابتهم تتسم بالرفعة.

■ "فمعظم الناس اليوم يلتحقون بالجامعة حتى القُصَّر غير البالغين. ففي عصر والدتي لم يكن ذلك سهلاً بالمرة" جيرارد، ستة عشر عاماً.

■ "ففي الماضي كان مرض الإيدز مرضاً جديداً عندما ظهر. أما الآن فنحن نعرف الكثير عنه. ويمكننا أخذ الاحتياطات" كامي. خمسة عشر عاماً.

■ "إن والدي لديه أربعة من الإخوة والأخوات. وعاش في مساكن شعبية. فقد كان فقيراً. ونحن الآن نمتلك منزلاً في منطقة ذات مستوى معيشي متوسط. وأنا لا ينقصني شيء. فلمَ أتذمر؟!" ميجان. ستة عشر عاماً.

■ "يمكنني تبادل الرسائل الإلكترونية مع صديقي عبر الإنترنت. وأيضاً تبادل المحادثات مع عشرة من الأصدقاء في نفس الوقت من خلال حجرة الدردشة. في حين أن والدتي تعتمد على الهاتف في جميع اتصالاتها وشئونها" تامي. ستة عشر عاماً.

■ "فاليوم النساء يستطعن أن يكن عضوات بمجلس النواب. ومن يدري!؟ فمن الممكن أن يصبحن رئيسات بينما أيام والدتي كان النساء لا يفكرن في ذلك أبداً" دونا. خمسة عشر عاماً.

■ "فنحن لدينا تكنولوجيا أفضل مثل: الكمبيوتر، والأسطوانات المضغوطة، وأسطوانات (DVD)، والهواتف الخلوية (الجوالة)، وبرامج تشغيل الأغاني. وقد قالت والدتي: "إنني عندما كنت في سن المراهقة، لم يكن أحد يمتلك جهاز كمبيوتر، أو هواتف جوالة؛ نظراً لأثمانها الباهظة" إيدموند، خمسة عشر عاماً.

إنه من السهل أن نلتمس العذر للمراهقين إذا حاولنا التغاضي عن كونهم يشعرون بالراحة في العالم الذي يعيشون فيه لأنه العالم الذي ولدوا فيه. إنهم لا يتمنون الرجوع للزمن الماضي تحت أي ظرف (في سبيل أي شيء) ولكن الآباء هم الذين يريدون ذلك؛ لأننا نفتقد هذه الأيام الجميلة الماضية حيث كانت الأشياء أكثر بساطة وأكثر أمناً. والبعض منَّا لا يشعر بالسعادة تجاه التكنولوجيا المتقدمة.

من فضلك لا تسئ الفهم. فإنني لا أقلل من مخاطر جمة حقيقية، والتي فيما يبدو ما هي إلا عالم متزايد في الفساد. ولا أقلل من احتياجنا الشديد إلى أن نكون متيقظين لهذا العالم الذي يعيش فيه أبناؤنا المراهقون. فلنأخذ الإنترنت على سبيل المثال: فنحن في أمس الحاجة إلى إغلاق المواقع الإباحية والمواقع الهجومية المتاحة أمام مراهقينا، كما أننا في حاجة إلى إغلاق أعينهم عن الشاشة أثناء وبعد وجودهم على شبكة الإنترنت حتى لو أشعرنا ذلك بقليل من الذنب جراء مراقبتهم. فكوننا أكثر حذراً أفضل من أن نكتشف أن مراهقينا قد لحق بهم ضرر عن طريق الإنترنت. فمن الأفضل أن يكون هناك بعض الاحتياطات الأمنية التي يمكن أن يضعها الآباء لمنع المراهقين من الدخول على بعض المواقع، ولابد من مراقبتهم كظلهم. ولكننا لا نستطيع أن نكون معهم حيثما يكونوا.

ومن ناحية أخرى، فإن الحالة المزاجية عند المراهقين تعتبر ذات أهمية قصوى. إنها الحقيقة. فيمكننا أن نطلق عليها التفاؤل الشبابي

إن أردنا ذلك. ولكن مهما فعلنا فدعونا نشجعهم؛ ليواجهوا التحديات التي تقابلهم بحماس مثل الذي لديهم الآن. وأيضاً دعونا نغرس فيهم القيم التي سيحتاجون إليها فيما بعد. ونساعدهم على اتخاذ قرارات حكيمة في المشاكل الحياتية التي تقابلهم.

تذكر أن:

١- يخشى المراهقون الأشياء التي تفاجئ والديهم، ويتساءلون عما حدث من تلك الأشياء.

٢- يكسو الآباء مراهقيهم أثواب السعادة عندما يعرضون عليهم مشاكل العائلة ويناقشونهم فيما يؤرقهم.

٣- عندما يخاف المراهقون من شيء ما، فإن جملة : "لا تقلق بشأنه" هي آخر شيء يودون سماعه من الآباء.

٤- يحب المراهقون معرفة الأمور التي كانت تؤرق الآباء عندما كانوا مراهقين. فذلك يجعلهم يستشعرون ثقة تلقي لهم بأطواق النجاة من المشاكل التي تقابلهم ومن كوارث أخرى محتملة.

٥- يعتقد المراهقون أن معظم مخاوف آبائهم تحيط بهم. أهم محقون في ذلك؟

٦- لا يخشى المراهقون عالمهم الذي يعيشون فيه كآبائهم. فهم مشتاقون للمستقبل وسعداء لكونهم يفضلون أن يعيشوا فترة مراهقتهم في هذه الآونة أكثر من أي آونة مضت.

٧- عندما يقلق المراهقون يبحثون عمن يستمع إليهم بآذان صاغية، ولكن معظمهم يريد الإحساس بالاطمئنان.

الفصل العاشر

داوم على الاستمرار

يحاول الآباء جاهدين أن يحذروا أبناءهم من الأخطار الكامنة أمامهم. وهم يأملون ألا تدخل كلماتهم من إحدى الأذنين وتخرج من الأخرى. ومع أنك قد ترى ابنك المراهق يبدو مشتتاً وأنت تتحدث إليه. أو يداوم على قول: "أعرف، أعرف" إلا أن أبناءك المراهقين يستوعبون أكثر مما تتوقع. وإليك البرهان على ذلك.

تحذيراتك ومحاضراتك لم تذهب سدى

قمت بسؤال بعض المراهقين عما إذا حدث أن كانوا بصدد القيام بشيء ما خاطئ. وجاءت كلمات والديهم لتنهرهم عن القيام به. ثم سألتهم عما إذا كانوا قد فعلوه على أية حال. أم أنهم نهوا أنفسهم عنه. وإليكم ما قالوه:

■ "كانت والدتي دائماً ما تلاحقني بالموعظة حول تأثير التدخين المدمر على خلايا المخ. وفي أحد الأيام كنت بصحبة صديق لي كان يدخن سيجارة قنب. وعرض علي واحدة. وفجأة خطرت ببالي كلمات والدتي. فرددت عليه قائلاً: "لا. فأنا لا أستطيع تدخين ذلك، ولكن ليس لديّ مانع من أن تدخن أنت". وفي هذه الأثناء كنت أحدث نفسي قائلاً: "إن هذا الشخص يدمر مخه" جورج. ثلاثة عشر عاماً.

■ " ذهبت إلى حفلة ما بصحبة أصدقائي وكانت حفلة رائعة. وكان الجميع يقضون وقتاً طيباً. ثم بدأ صديق لي في وضع مسحوق الكوكايين على شكل خطوط استعداداً لتعاطيه. وقد كنا عشرة أفراد. وكنت

الشخص الوحيد من بينهم الذي لا يتعاطى الكوكايين. وبدأ الجميع في إظهار امتعاضهم مني، لذا فقد كنت على وشك تناول بعض منه؛ لكي أثبت لهم أنني لست خائفاً. وعندئذٍ تذكرت الكلمات التي قالتها والدتي لي: "لا تهتم بما يقوله الآخرون عنك، فبمقدورهم أن يسبّوك، ولكن الكلام لن يصيبك بأذى" لذا فقد رفضت طلبهم. عند ذلك ثارت ثائرتهم، ولكنني شعرت بشعور طيب تجاه نفسي" جون، سبعة عشر عاماً.

■ "في بعض الأحيان عندما يدعوني بعض الأصدقاء للخروج معهم للتنزه، وأكون مُحبطاً وميالاً للخروج معهم؛ مع علمي بأن ورائي واجباً منزلياً يتوجب عليّ تأديته. تقفز كلمات والدتي إلى ذهني على الفور: "إذا بذلت جهداً متواضعاً. فلا تتوقعي الالتحاق بجامعة هارفورد" وعندئذٍ أفكر في مستقبلي، وأضع دراستي في المقدمة" جين، أربعة عشر عاماً.

■ "في يوم من الأيام طلب مني بعض الأصدقاء الهروب من المدرسة والذهاب إلى الحديقة. ولكن في ذلك الحين جاءت كلمات والدتي لتلاحقني "بمقدورك أن تخدعي الجميع. ولكن ليس بوسعك أن تخدعي نفسك". لذا فقد امتنعت عن الهروب من المدرسة؛ وذلك لأنني قلت في نفسي: "حتى لو تمكنت من الهروب بفعلتي. فسأكون أنا الشخص الذي فاته بعض المواد المهمة والتي من الممكن أن تأتي في الاختبار. وسأكون بذلك قد خدعت نفسي فقط" روتشيل، ستة عشر عاماً.

■ "ذات يوم طلب مني أصدقائي الذهاب معهم في جولة في سيارة ما قاموا بسرقتها. وقالوا لي: "هيا، هيا، لا تكن مثل الرجل الذي هرم شبابه". وقد كنت في ذلك الوقت أشعر بالملل. وكنت أبحث عن بعض المتعة. ولكنني تذكرت كلمات والدتي على الفور: "لا تتبع هؤلاء الرعاع؛ لأنهم سيقودونك إلى أسوأ مصير" وبالفعل لم أذهب معهم، وقد كنت محظوظاً في ذلك؛ لأن الشرطة قامت بإلقاء القبض عليهم" إيرول. ستة عشر عاماً.

■ "حدثت مشادة حادة بيني وبين والديّ. وأصابني بعدها حزن شديد. وفكرت في أنني شخص لا يساوي شيئاً. لأنهما دائماً ما يقومان بمضايقتي. عندئذٍ فكرت في الانتحار. لذا فقد هممت بتناول زجاجة من الأقراص. كانت تحتفظ بها والدتي في خزانة الأدوية. ولكن عندما كنت على وشك أن أضع الأقراص في فمي. سمعت صوت والدتي يقرع مسامعي قائلاً: "لقد أرسلك الله إلى هذه الدنيا لغرض معين. وليس بمقدور أحد معرفة هذا الغرض الآن. ولكنك ستتمكن من اكتشاف ذلك، إذا تمكنت من اجتياز الأوقات الصعبة". وقد كان ذلك هو الوقت الذي أدركت فيه الخطأ الذي كنت على وشك أن أرتكبه. لذا فقد قمت على الفور. بإغلاق الزجاجة. وجففت دموعي. ثم خررت راكعاً. وشرعت في الدعاء راجياً عفو ربي. ولولا هذا الصوت الرقيق الذي طرق أذني، لكان الله وحده هو الذي سيعلم مصيري الآن" ميريام. ستة عشر عاماً.

■ "كنت بصحبة زمرة من الأصدقاء. وكانت الساعة تقارب الثانية بعد منتصف الليل. وكنا عائدين إلى منازلنا بعد حضورنا لحفلة ما. ولم يكن هناك أي فرد من أفراد الشرطة بالجوار؛ لذا فقد قرروا جميعاً القفز من فوق بوابة المرور لإحدى المنشآت العامة. وقاموا بذلك بالفعل. ولكن عندما كنت على وشك أن أحذو حذوهم. تذكرت التحذير الذي طالما كانت والدتي ترده على مسامعي وهو: "إذا حدث في يوم من الأيام وتلقيت مكالمة من الشرطة بشأنك، فستقضي الليلة في السجن. بعدها سآتي وأصطحبك إلى المنزل. وألقنك درساً لن تنساه" وما يمكنكم تخمينه هو أنني رجعت عن القيام بذلك" مونيك. سبعة عشر عاماً.

■ "عندما تبالغ جدتي في الضغط على أعصابي. وأصبح على وشك معاملتها بطريقة غير مهذبة. تقفز إلى ذهني على الفور كلمات والدتي التي تقول: "لولا جدتك ما صار لك وجود في الحياة" بعدها أمشي مبتعداً

على الفور، وأبقي فمي مغلقاً؛ لأنني أعلم أن تلك هي الحقيقة" كريس، سبعة عشر عاماً.

■ "لقد كنت على وشك بيع بعض المخدرات. ولكن جاءت إليّ كلمات والدتي واضحة وصريحة: "ما قد تم ارتكابه في الظلام سوف يظهر في يوم من الأيام في النور" عندئذٍ حدثت نفسي قائلاً: "ما هذا الذي سأفعله؟ فأنا مازلت شاباً وأمامي مستقبل مشرق، فلماذا أهدر أيامه في السجن؟" تيرون، سبعة عشر عاماً.

■ "دائماً ما تقول لي أمي: "فكر جيداً قبل القيام بأي تصرف" وقد منعتني هذه العبارة في العديد من المواقف من ارتكاب أي شيء خاطئ؛ وذلك لأنني كنت أتردد وأفكر ملياً في كل تصرف أقوم به" جاك، تسعة عشر عاماً.

هل كانت الآراء السابقة سديدة لدرجة أنها لا تصدق؟ بالطبع ستكون كذلك إذا ما كنا حمقى بالدرجة الكافية التي تجعلنا نعتقد بأن كل وقت يكون فيه مراهقونا بصدد القيام بشيء خاطئ. سيسمعون أصواتنا ويتوقفون مثل الإنسان الآلي. ولكن الحقيقة هي أن المحاضرات والتحذيرات التي نرددها دائماً على مسامع مراهقينا تقفز في العديد من المرات إلى أذهانهم في الوقت الذي يكونون في حاجة ماسة إليها.

المراهقون يقولون:

هل يود المراهقون أن تستمروا في إلقاء المحاضرات عليهم، حتى ولو كانوا يتذمرون بشدة من مضايقتكم لهم؟ قمت بطرح هذا السؤال على بعض المراهقين: "هل تعتقدون أنه يتوجب على والديكم الاستمرار في إلقاء المحاضرات بشأن الخطأ والصواب، حتى ولو بدوتم كأنكم لا تنصتون؟" فردوا عليّ قائلين:

■ "نعم: لأنه في يوم من الأيام ستقفز هذه النصائح إلى ذهنك، وتنير أمامك الطريق. حتى ولو لم تتبعها في فترات مراهقتك. فإنك ستفعل ما هو صواب. وبعد ذلك ستصبح مثل والديك تماماً بالنسبة إلى أولادك" نتاشا. خمسة عشر عاماً.

■ "نعم: فنحن نظل منصتين. حتى ولو بدونا على عكس ذلك. وصدقني. إن الكلمات تعلق في أذهاننا للأبد" فريدي. ثمانية عشر عاماً.

■ "أعتقد أنه يتوجب عليهم الاستمرار في ذلك. والأولاد يميلون غالباً إلى إظهار عدم اهتمامهم: وذلك لأنهم يريدون أن يتوقف آباؤهم عن الحديث. ولكن إذا توقفتم بالفعل عن الحديث. فإنهم سيعتقدون بذلك أنهم الفائزون. ولن تتمكنوا بعد ذلك من إحكام السيطرة عليهم. ولكن إذا واصلتم الحديث. حتى ولو لم يبدُ عليهم الاهتمام. فمن الممكن أن ينصتوا. بل ويتفهموا ما تقولون" جينيفر. ستة عشر عاماً.

■"نعم: لأنهم دائماً ما يكونون على صواب في النهاية" جلوريا. سبعة عشر عاماً.

■ "نعم : لأن نصائحهم هذه سوف تنفذ في يوم من الأيام إلى عقولنا المتحجرة. بعد ترديدهم لها كثيراً" ديزي. خمسة عشر عاماً.

■ "نعم. فمن شأن هذه النصائح أن تنقذ حياتنا في يوم من الأيام" كيني. أربعة عشر عاماً.

■ "نعم: لأنها تظهر اهتمامهم بنا وبعدها ستتمكن من معرفة ما يتوجب عليك فعله في أي موقف" شيري. ثلاثة عشر عاماً.

■ "نعم: لذا يتوجب عليكم دائماً الصمود والثبات على رأيكم حتى ولو بدا أولادكم المراهقون وكأنهم غير منصتين. ولا تغيروا من آرائكم أبداً" ديف. تسعة عشر عاماً.

■ "نعم، لأنكم لو توقفتهم عن ذلك، فإن نصائحكم لن تصل إلى عقولهم أبداً" براين. خمسة عشر عاماً.

أتمنى لو أن والدي لا يزال على قيد الحياة الآن، وذلك حتى أستطيع أن أخبره بأن كلماته التي طالما قالها كانت - ولا تزال - بمثابة القوة الدافعة لي في حياتي. في الوقت الذي كنت أرفض فيه الاستماع إلى هذه النصائح. وأتصرف كما لو أنني لست مهتمة بسماعها. وقد كان على علم بمدى شعوري بخيبة الأمل نتيجة لحصول أختي على درجات أعلى مني. مع أنها قد بذلت جهداً أقل مني بكثير. وعندما رأى أمارات الإحباط بادية على وجهي. انتحى بي جانباً ليلقي على مسامعي هذه المحاضرة: "جويس، هل تذكرين قصة الأرنب والسلحفاة؟ لقد كان الأرنب على علم بأنه لا يتوجب عليه بذل مجهود كبير، وذلك بسبب سرعته الفائقة، لذا فقد نام قليلاً. وفي النهاية. خسر السباق. ولكن السلحفاة. التي لا يؤمن أحد بقدرتها. كانت موقنة بأنه يتعين عليها الاستمرار، حتى تتمكن من تحقيق النجاح. لذا فقد دأبت على المضي قدماً. وقد كانت على علم بأن ليس هناك من يتوقع نجاحها. ومع ذلك فقد استخدمت ذلك كدافع لها على بذل المزيد. لقد ربحت السباق لعلمها بأن السبيل الوحيد للنجاح لا يتأتى من خلال الموهبة فحسب. بل بالمثابرة والجهد المتواصل أيضاً. وإذا تعلمتي هذا الدرس في مقتبل عمرك. مع تمتعك بهذا الذكاء والإبداع. فإن نجاحك سيكون أمراً حتمياً".

سأكون صادقاً لو قلت إنني لا أعرف كيف كان سيمكنني مواصلة الكدّ طوال تلك السنوات بدون تلك الكلمات. عندما بدا عملي الشاق وكأنه سيذهب أدراج الرياح . وذلك عندما قوبل كتابي الأول "I dare you" بالرفض الشديد. وعندما كنت أعاني الأمرين أثناء محاولتي للحصول على

شهادة الدكتوراه في الأدب الإنجليزي. وحينما تذكرت كلماته. ظللت أحدث نفسي قائلة: "سوف استمر في سعيي الدؤوب. وحتى ولو لم أستطع تحقيق بغيتي. فعلى الأقل سوف أقول إن ذلك لم يكن بسبب انسحابي. ولكن سيكون السبب ببساطة هو عدم مقدرتي على القيام بذلك" وفي النهاية حصلت على شهادة الدكتوراه. ولاقى كتابي "I dare you" رواجاً كبيراً.

كما نُشر لي العديد من الكتب الأخرى. ولا أحتاج للقول بأن هناك خيطاً مشتركاً يربط ما بين هذه الكتب. وهو موضوع يشبه الرسالة التي كان يود والدي توصيلها إليّ. والآن أمعن التفكير في حياتك الخاصة. ما هي التحذيرات أو المحاضرات التي دأب والداك على إلقائها على مسامعك. وكان لها شأن كبير في جعلك شخصاً أفضل وأكثر قوة وسعادة؟

قد لا يبدو ذلك دائماً على أنه محاولة منكم للتقرب من أولادكم المراهقين. ولكن تخيلوا فقط ما قد يحدث إذا لم تقوموا بإلقاء أية محاضرات أو خطب. وتخيلوا أيضاً ما قد يحدث (أو لا يحدث) إذا لم يكن بحوزة أبنائكم نصيحة أو حكمة منكم يلجؤون إليها وقت الحاجة. كشريط كاسيت مسجل بصوت الأب ليقيسوا مدى التزامهم بما يقولون.

ومهما بدت محاولاتكم للوصول إلى عقول أولادكم المراهقين غير مرغوب فيها. فداوموا على الاستمرار في ذلك. وتذكروا أن المدى القريب هنا ليس مهماً (أي اللحظات التي يظهرون فيها تمردهم ثم يستديرون مبتعدين). ولكن ما يهم هو المدى البعيد .أي عندما يبدءون في ضمّ كل ما تعلموه طوال حياتهم معاً. ليتمكنوا من تحقيق النجاح في حياتهم.

وأخيراً. أعطوا لأنفسكم فترة راحة. فأنتم بشر من لحم ودم. وحتى ولو كنتم الآباء المثاليين (إن كان هناك شيء مثل ذلك في الواقع) فإن

أولادكم سيظلون بحاجة لأن يكون لهم شخصية وإرادة مستقلة، فهم ليسوا نسخة مكررة منكم، كما أنهم يقومون باتخاذ بعض القرارات الحاسمة بالنسبة لهم، هذا بالإضافة إلى أن هناك بعض القوى التي تؤثر فيهم كوسائل الإعلام. أو الأصدقاء والأقرباء. أو المعلمين أو الكتب التي يقرءونها...وما إلى ذلك. ليس بمقدوركم أن تلقوا باللوم كله على أنفسكم إذا ما سارت الأمور على عكس النحو الذي حلمتم به. كما أنه ليس بمقدوركم أيضاً تلقي كل الاستحسان إذا تخطّوا أعلى التوقعات. التي توقعتموها لهم. كل ما يمكنكم القيام به هو بذل أقصى ما بوسعكم. والباقي كله يعتمد على أولادكم المراهقين.

تذكر أن:

١- هناك أخبار سارة. المراهقون يعترفون بأن كلمات آبائهم تقفز إلى أذهانهم في اللحظات الحاسمة لتمنعهم من ارتكاب أي شيء خاطئ. أو لتلهمهم أداء الصواب.

٢- على الرغم من أن المراهقين يبدون وكأنهم لا ينصتون لما يقوله آباؤهم. إلا أنهم يعترفون بأنهم ينصتون باهتمام. وهم يقولون إنهم يودون أن يستمر آباؤهم في إلقاء المحاضرات عليهم حول ما هو خاطئ أو صواب. ويجب أن تؤمن بأن نصائحك وتعليماتك هي التي ستضع أبناءك في النهاية على الطريق الصحيح.

٣- أمعن التفكير في حياتك الخاصة. ما هو التأثير الذي أحدثته تحذيرات والديك ومواعظهما الغالية على حياتك؟

٤- تخيل ما قد يحدث لو أنك أصبت باليأس. وتوقفت عن الحديث إلى أبنائك المراهقين! في هذه الحالة من الممكن ألا يجدوا صوتاً ملهماً في مخيلتهم يستطيعون كبح جماح أنفسهم به.

٥- أنت مشغول للغاية بمحاولة مجاراة مراهقيك. ومن السهل أن تصاب بالإحباط. وتعتقد بأن ما بذلته من عمل شاق طوال حياتك سيذهب سدى. ولكن ذلك لن يحدث. وسوف ترى ثمار ذلك بعد عدة سنوات. وفي تلك الآونة. داوم على الاستمرار، وتذكر أنك لست المتسبب في كل الأخطاء التي تحدث. كل ما عليك هو أن تبذل قصارى جهدك. ثم اترك الأمر كله بين يديّ الله.

ملحق الكتاب

أسئلة للمراهقين

أيها الآباء. إليكم أفضل طريقة للتعرف على أولادكم المراهقين بصورة أفضل أعدوا نسخة من هذا الجزء، ثم اطلبوا منهم أن يجيبوا عن الأسئلة الموجودة به، وبعد الانتهاء من قراءة الأجوبة الخاصة بهم، يمكنكم إجراء مناقشة ممتعة معهم. ولكن إذا رفضوا الإجابة عن هذه الأسئلة فلتعطوها إلى صديق مقرب لكم على معرفة وثيقة بأولادكم. واجعلوه يطلب منهم الرد على هذه الأسئلة (فعادة ما ينجح ذلك) وبمجرد أن تروا الأجوبة. يمكنكم أن تحصلوا على بعض المناقشات المرحة مع مراهقيكم. حول الموضوعات التي وردت في الاستطلاع. وحظاً سعيداً.

١- ما هو الشيء الذي يشكو والداك بشأنه عندما ينفقان بعضاً من المال عليك؟

٢- ما الشيء الذي تنتظر من والديك شراؤه لك، في حين أنهما لا يرغبان في شرائه لك؟

٣- وما الذي يجعلك تعتقد أنه يتوجب عليهما شراءه لك؟

٤- كيف سيكون شعورك إذا ما علمت بأن والديك اضطرا إلى التخلي عن شيء ما كانا يرغبان فيه كثيراً لكي يشتريا لك شيئاً ما رغبت فيه أنت بشدة؟

٥- هل تشكر والديك عندما يقومان بإعطائك مبلغاً من المال لشراء ما تود؟ ولماذا تغفل في بعض الأحيان عن شكرهما أو إظهار التقدير لهما؟

٦- ما هو أعظم شيء قام والداك بأدائه إليك؟ كيف كان شعورك حينئذٍ؟ وهل حدثتهما عنه، أم احتفظت بذلك لنفسك؟ ولماذا؟

٧- ما هو الشيء الذي قام به والدك من أجلك مؤخراً؟

٨- ما هو التصرف الذي اتخذته، ووصفه والداك بأنه تصرف أرعن؟

٩- ما هو أول شيء يخطر ببالك عندما تكون بصدد القيام بشيء ما يتسم بالاستهتار، مع علمك بذلك؟ مع إعطاء مثال محدد.

١٠- اضرب مثالاً لمرة ما تقاعست فيها عن تأدية واجب من واجباتك المنزلية. اذكر ما جال بذهنك بالضبط عندما فكرت في هذا. وعندما قررت عدم الالتزام به؟

١١- متى ينعتك والداك بالكسل؟ وهل أنت شخص كسول؟ ولماذا؟ ما هو الشيء الذي لا يدركه والداك؟

١٢–متى كانت آخر مرة تقاعست فيها عن تأدية واجباتك المنزلية الروتينية المنوطة بك؟ لماذا لم تؤدها؟ ماذا قلت لنفسك عندما فكرت في تأديتها؟

١٣–اذكر بعضاً من الأشياء التي تقوم بها ويقول عنها والداك إنها مضيعة للوقت. هل هما صائبان في ذلك؟ لماذا تقوم بأداء هذه الأشياء؟

١٤–ما هو الشيء الذي لا يدركه والداك فيما يتعلق بالأشياء التي تفعلها ويقولان عنها إنها مضيعة للوقت؟

١٥–ما هي النشاطات التي يحثك والداك على الاشتراك فيها؟ ضعها في قائمة. ثم اسأل نفسك قائلاً: لماذا لا تريد قضاء وقتك في ممارسة هذه النشاطات؟

١٦– هل سبق أن ارتدى والداك رداءً ما اعتقدت أنه بدا سخيفاً (كان غير مساير للموضة مثلاً. أو غير مناسب لهما. أو غير ملائم)؟ اضرب مثالاً.

١٧– لماذا تعتقد أنه من حقك أن تعتب على والديك عندما يرتديان شيئاً تعتقد أنه يبدو سخيفاً؟

١٨–هل سبق أن أخبرت كلاً من والديك المنفصلين أو المطلقين بأنك لا تطيق أن يقيما علاقات جديدة؟

١٩–صِف حادثة ما مرت واعتقدت خلالها بأن والدك (والدتك) كان يتصرف بطريقة محرجة أو غير ناضجة. ما الذي دار بذهنك في وقتها؟

٢٠–هل تحديت والديك ذات يوم وفعلت ما سبق أن نهياك عنه؟ ولماذا فعلت ذلك؟

٢١-هل سبق أن شعرت بالأسى من أجل والدك أو والدتك؟ أعطِ مثالاً.

٢٢-اضرب مثالاً صديقاً أو صديقة أو أحد المعارف ممن لا يروقون لوالديك. وما السبب في ذلك؟

٢٣-هل سبق أن نبذت أحد أصدقائك أو معارفك أو إحدى صديقاتك بعدما أدركت أن والديك كانا على صواب في رفضه؟ قم بشرح الموقف.

٢٤-هل أخبرت والديك بأنهما كانا علي صواب بشأن هذا الشخص؟ لماذا؟ ولماذا لا؟

٢٥-ماذا سيحدث لو أنك أصبحت والداً لمراهق؟ وما نوع الأصدقاء الذين لا تحبذ أن يخرج ولدك معهم؟

٢٦-ما هي النصيحة التي توجهها إلى الآباء الذين لا يوافقون على أصدقاء أبنائهم المراهقين؟

٢٧-ما هي أكثر الأشياء إحراجاً التي قالها أحد والديك إلى أحد أصدقائك؟ ما الذي دار في ذهنك ساعتها؟

٢٨-اذكر ثلاثة من الأشياء التي تثير حنق والدك (أو والدتك) ولماذا تقوم بفعلها علي أية حال. مادامت تدفعهما للجنون؟

٢٩-فكر في شيء واحد يقوم به والدك (أو والدتك) ويتسبب في مضايقتك. هل أنت علي استعداد لعقد صفقة مع والديك؟ ومضمونها كالتالي: أن تتوقف أنت عن القيام بشيء واحد معين يثير حنقهما مقابل أن يتخليا عن القيام بشيء واحد أيضاً يدفعك للجنون. ما هي تفاصيل هذه الصفقة؟

٣٠-لماذا تتأخر على العشاء كل يوم، علي الرغم من علمك بأن هذا يضايقهما كثيراً؟

٣١-بالنسبة إلى البنات، لماذا تستعرن أدوات الزينة والشامبو، والثياب الخاصة بأمهاتكن بدون استئذان على الرغم من علمكن بأن ذلك يضايقهن كثيراً؟

٣٢- في اعتقادك أي سن يتعين على الوالدين فيه التوقف عن إخبار أطفالهما بما يرتدون؟ ولماذا؟

٣٣-إذا أصبحت والداً. هل ستضع أية قيود علي ما يرتديه أبناؤك؟ ما هي القواعد التي ستضعها؟ ولماذا؟

٣٤- ما هي أكثر الملابس إثارة لحفيظة والديك؟ وما هو رأي والديك فيها؟

٣٥- هل وجه والداك لك الانتقاد ذات يوم بشأن تسريحة شعرك؟ ماذا قالا بالضبط؟ ما الذي دار بذهنك عندما قالا ذلك؟

٣٦-عندما تعود بالذاكرة إلى الوراء. هل بمقدورك الآن أن تتذكر الطريقة التي كنت تستخدمها في ارتداء الملابس. أو تصفيف الشعر في هذا الوقت. ألم تكن طريقة سخيفة. وأنك لن تفكر في استخدام نفس الطريقة الآن أبداً؟ في أي عمر مررت بهذه التجربة؟ وكيف كنت تبدو حينئذٍ؟ ولماذا لا تريد أن تبدو علي نفس الشاكلة الآن؟

٣٧-إذا كان بوسعك تعليم الآباء درساً بشأن الطريقة التي يرتدي بها المراهقون ملابسهم أو يصففون بها شعرهم. ترى ماذا سيكون هذا الدرس؟

٣٨- ما هو الموضوع الذي لا يمكنك التحدث فيه إلى والديك؟ ولماذا؟

٣٩- هل حاولت ذات يوم التحدث إلى والدك أو والدتك حول الطريقة التي يشعران بها حيال ممارسة الحب؟

٤٠- إذا لم تحاول التحدث إلى والديك بشأن موضوع صعب فلماذا كان ذلك؟

٤١- هل تتذكر وقتاً ما بدأت فيه في التحدث إلى والديك بشأن شيء ما حدث لك. وقبل أن تستطيع إكمال القصة. بدآ في تعنيفك؟ هل انتهيت من إخبارهما بما حدث؟ لماذا؟ ولماذا لا؟ كيف شعرت حينئذٍ؟

٤٢-ما هي النصيحة التي يمكنك إسداؤها إلى الآباء الذين يشعرون برغبة ملحة في مقاطعة أبنائهم المراهقين. وإنهاء المناقشة. عندما يحاول أبناؤهم المراهقون إخبارهم بشيء ما؟

٤٣- ما السبب في أنك لست قادراً علي التحدث إلى أي من والديك؟ من منهما تستطيع وضع ثقتك به؟ أيراودك الأمل أحياناً في أنه يسعك أن تعبر لهما عن نفسك بحرية أكبر؟

٤٤-ما هي المخاوف المعتادة التي تؤرق بالكم طوال اليوم؟

٤٥- ما هو الشيء الذي يؤرق بالك في هذه اللحظة بالتحديد؟ ولماذا؟

٤٦- ماذا كانت أعظم مخاوفك منذ عام؟ وكيف تشعر حيال ذلك الأمر الآن؟

٤٧- ما الذي يشغل بال والديك؟ وفي رأيك أي من هذه المخاوف يعتبر أكثر جدية. مخاوفك أم مخاوفهما؟ ولماذا؟

٤٨- يقول معظم الناس إنه من الصعب على أي شخص أن يربي أبناءه في هذه الألفية الجديدة. هل كنت ستشعر براحة أكبر إذا ما عشت

في عقد سابق. أم أنك سعيد بأنك تعيش في هذا العصر الحالي؟ ولماذا؟

٤٩-اضرب مثالاً لمرة ما حدث فيها أن كنت على وشك ارتكاب شيء ما خاطئ. ثم خطرت علي بالك كلمات والدك أو والدتك لتردك عن القيام بذلك؟ هل قمت به على أية حال. أم توقفت عنه؟

٥٠- هل تعتقد أنه يتوجب علي الآباء الاستمرار في إعطاء المحاضرات بشأن ما هو صائب وخاطئ، حتى ولو بدا أطفالهم وكأنهم لا ينصتون؟ ولماذا؟

نبذة عن المؤلفة

حصلت "جويس فدرال" على درجة الدكتوراه، في الأدب الإنجليزي من جامعة نيويورك وكان تخصصها في علم النفس، عملت معلمة للغة الإنجليزية لمدة عشرين عاماً. قامت خلالها بالتدريس للمراهقين في مرحلة الثانوية العامة. كما قامت بالتدريس في جامعة "بيس" بمدينة "نيويورك".

وسرعان ما اشتهرت بالمعلمة المعجزة، عندما كانت تقوم بالتدريس لطلبة المرحلة الثانوية العامة؛ فقد كانت المعلمة الوحيدة التى تستطيع التعامل مع هؤلاء الأولاد ذوي الطباع الصعبة، وقد كان هؤلاء الطلبة المضطربون، بعد تنقلهم من فصل إلى آخر، يظهرون تحسناً بالغاً إثر تعاملهم مع "جويس". وقد كانت شهرة جويس بين الطلبة مساوية لشهرتها بين أولياء الأمور؛ فلم يكن من الغريب أن ترى أباً غاضباً يطلب استدعاء جويس، قائلاً: "إنها الشخصية الوحيدة التي سأتحدث معها".

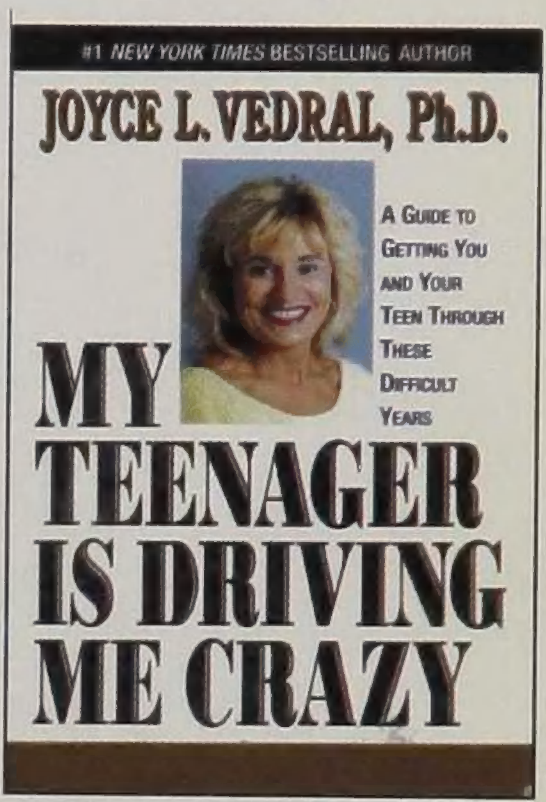
وقد عايشت جويس العديد من التجارب الأبوية الأولى من خلال بناتها والعديد من بنات وأبناء أخواتها، ولكن هناك العديد من الأشياء التي لا تعرفها عن "جويس" أكثر مما تتوقع. وهي تكتب في "New York times"، "USA Today"، "Publishers Weekly" كما حققت كتاباتها أعلى نسبة مبيعات، هذا وقد بيع أكثر من ثلاثة ملايين نسخة من كتبها القيمة وشرائط الفيديو الخاصة بها، وقد تصدر اسمها قائمة أفضل الكتب رواجاً في جريدة "New York times" و " USA Today"أربع مرات متواصلة. وهى صاحبة أحسن الكتب مبيعًا، والتى تم نشرها عن طريق "Now York times"، "Bottoms Up". هذا

بالإضـافة إلى كتابها الذي نشر مؤخراً وأوصى به أطباء الأطفال " Toning for Teens" ولـدى "جـويس" أيضاً واحد من أفضل المواقع ذائعة الصيت علـى شـبكة الإنترنـت. حـيث تقوم من خلاله بإعطاء العديد من النصائح المجانية.

وقـد ظهرت "جويــس" في العــديد من البرامــج مثــل: "Oprah" و "Montel Williams" ، "Jenny Jones" ، "CNN" ، " Today Show" والعديـد مـن الـبرامج الأخـرى، كما تم نشر العديد من مقتطفات مـؤلفاتها في كـثير مـن الجـرائد المشـهورة. وتم استضـافتها في العديـد مـن الـبرامج الإذاعـية. هـذا بالإضـافة إلى أن "جـويس" محاضـرة ذات شعبية جارفـة كمـا ورد علـى لسان "بول أدامو" الذي كان يعمل في " Learning Annex" : "لم أرَ خـلال السـنوات العديـدة مـن إلقائـي للمحاضـرات جمهـورًا يتفاعل مع محاضرة مثلما رأيت الجمهور الذي يحضر محاضرات "جـويس". فالـناس يخرجون من محاضراتها وقلوبهم ممتلئة حباً. مما أثر في تحسن علاقاتهم الاجتماعية. إنه شيء يستحق المشاهدة".

زورونا على موقع: www. Joycevedral.com

هل لديك مراهق يقودك إلى الجنون



سواء أكانوا يطلبون نقوداً أكثر أم ثياباً جديدة، أم مفاتيح السيارة، أم مزايا أفضل، أم حرية أكثر، فإن طلبات المراهقين لا تنتهي.

إن تبادل الصراخ، وإغلاق الأبواب بعنف، والتعامل الذي يشوبه الصمت ما هي إلا وسائل قليلة يحاول بها المراهقون التواصل مع والديهم. من هذا المنطلق، من الممكن أن تعتقد أن مثل هذا النوع من الاضطراب هو واقع الحياة، ولكن ليس من الواجب أن يكون الأمر على هذا النحو.

ستساعدك د. جويس فدرال، صاحبة أكثر الكتب مبيعاً وخبيرة المراهقين المشهورة . من خلال كتاب «ابني المراهق يقودني إلى الجنون» على تفهم السبب الذي يدعو المراهقين لاتباع هذه الطريقة، كما ستسدي إليك بعضاً من نصائحها الحصيفة بشأن الطريقة التي يمكنك التعامل بها مع أثقل المواقف وطأة. وستطلعك د. جويس فدرال التي قامت باستضافة المئات من الآباء والمراهقين، على الطريقة التي يمكنك بها:

- **توضيح مقصدك دون تعنيف.**
- **غرس القيم التي تؤمن بها في أبنائك المراهقين.**
- **مساعدة ابنك المراهق على زيادة ثقته بنفسه.**
- **فتح باب التواصل بينكما.**
- **التحدث بشأن العديد من القضايا المهمة مثل، ضغوط القرناء، وتعاطي الكحوليات والمخدرات.**

سيقوم هذا الكتاب بسد الفجوة بينك وبين ابنك المراهق المتولدة بفعل صراع الأجيال، وسيعيد الطمأنينة وراحة البال إلى حياتكما.

تصدّر اسم **د. جويس فدرال**، قائمة أكثر الكتب مبيعاً والتي تصدر عن صحيفة النيويورك تايمز، و USA Today، وهي صاحبة أفضل الكتب مبيعاً، والتي صدرت عن جريدة نيويورك تايمز:

Bottoms Up! as well as Toning for teens, Gut Buster, The fat-Burning Workout, Definition, Weight Training Made Easy.

وقد ظهرت **د. جويس** في العديد من البرامج التلفزيونية الناجحة مثل: برنامج Oprah، و CNN، و The Today Show وقد كانت تعمل أيضاً معلمة، وقامت بالتدريس لطلاب المرحلة الثانوية مدة خمسة وعشرين عاماً. قوموا بزيارتها على موقع:

www.joycevedral.com

Cover photograph by Deborah Boardman

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

6 281072 037093
282203582

ADAMS